Die vhs
Volkshochschulen

„Das Schicksal mischt die Karten und wir spielen“

Die Kunst zu handeln

Gesellschaft
Beruf
Sprachen
Gesundheit
Kultur
Spezial

Mit dem **KULTURTICKET** kostenlos in die vhs!

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Programmheft

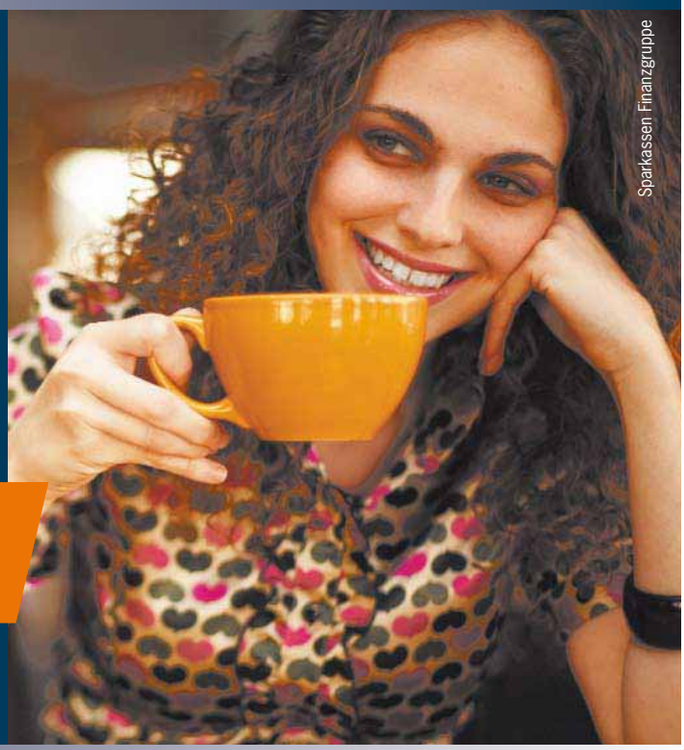
1. Halbjahr 2010

www.vhs wiesbaden.de

Wissen und **mehr**

Ihre Naspa: Die Nr.1 im Komfort. Testen Sie uns!

So eine umfassende Finanzplanung ist schon was Besonderes.



Die Naspa-Finanzplanung: Individuell und ganzheitlich.

www.naspa.de

nah. näher. Naspa

SNACK BOX

JE 1,99

1 3 HOT WINGS® + POMMES

2 1 HÄHNCHENTEIL + POMMES

3 2 CRISPY STRIPS + POMMES

IT'S FINGER LICKIN' GOOD. KFC

KENTUCKY FRIED CHICKEN WIESBADEN, SCHIERSTEINER STR. 80

Bitte beachten Sie unsere neuen Geschäftsbedingungen

(gültig seit 1. Dezember 2009)
Seite 149

Service

Vorstand 4
Leitbild: Bildung für alle! 4
So erreichen Sie uns 5
Vorortbildungswerke 5
vhs Rheingau-Taunus 50
Anmeldeformular 175
Kooperationspartner/innen 174
Dozentinnen und Dozenten 156
Stichwortverzeichnis 157
Impressum 178
Geschäftsbedingungen 178
Unterrichtsstätten 176

Spezial

Kultur und Kulinarik 48
CeLL 100
Akademie für Ältere 153
junge vhs 159
Fortbildungsseminare für Kursleiter/innen 168
Einzelveranstaltungen 164

Semesterthema 6

7 Gesellschaft und Alltag

Philosophie 8
Ökologie und Naturwissenschaft 8
Religion 9
Politik 10
Erzählcafé 11
Ratgeber Recht 12
Freiwilligenzentrum e.V. 13
Ratgeber Altersvorsorge, Geld und Anlagen 15
Ratgeber Stil und Etikette 16
Ratgeber Nähen 17
Tandem Deutsch-International 17

19 Kultur und Kreativität

Literatur und Film 20
Kunst- und Kulturgeschichte 23
Theater 25
Malen und Zeichnen 30
Künstlerisches Gestalten 36
Musik in Theorie und Praxis 39
Radio, Fotografie und Video 41
Kultur im Miteinander 42
Whisky, Wein und mehr 42
Hier und dort: Landeskunde regional und international 45
Reisen, Fahrten und Rundgänge 45
Kultur und Kulinarik 48

51 Beruf und Karriere

Wirtschaftskompetenz 53
Führung und Management 55
Selbst- und Sozialkompetenz 57
Büroorganisation/Sekretariat 59
Projektmanagement 61
Berufliche Qualifizierung 62
Berufliche Orientierung/ Coaching 62
Professionelles Bewerben 64
Selbstmanagement 68
Schulabschlüsse 71
EDV 72

Volkshochschule Wiesbaden

Alcide-de-Gasperi-Straße 4–5
65197 Wiesbaden (Europaviertel)
Telefon (06 11) 98 89–0
Telefax (06 11) 98 89–200
E-Mail:
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Homepage:
www.vhs-wiesbaden.de

87 Sprachen und Kommunikation

Sprachberatung 88
Kommunikation 91
Grundbildung (Alphabetisierung) 94
Deutsch 94
Deutsch als Zweitsprache 95
Tandem Deutsch-International 99
Englisch 102
Französisch 108
Italienisch 110
Spanisch 112
Altgriechisch – Ungarisch 114

121 Gesundheit und Natur

Natur 122
Ernährung 123
Stilberatung/Kosmetik 126
Psychologie und Lebenshilfe 127
Prävention und Gesundheitsbildung 132
Offenes Gesundheitsprogramm 134
Erkrankungen und Heilmethoden 134
Entspannung und Körpererfahrung 136
Bewegung und Fitness 142
In der Luft und auf dem Wasser 150

Volkshochschule Wiesbaden

Leitbild der Volkshochschule Wiesbaden

Die Volkshochschule Wiesbaden steht allen Menschen offen, ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft.

Bildung für alle!

Wir sind die Volkshochschule der Landeshauptstadt Wiesbaden und nehmen die kommunale Pflichtaufgabe öffentlicher Weiterbildung nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz wahr.

Wir bieten hochwertige und bezahlbare Bildung für alle.

Lernen ist aus unserer Sicht erfolgreich, wenn die selbst gesetzten und vereinbarten Ziele erreicht werden, die Menschen Lust am Lernen haben und den Lernprozess aktiv mitgestalten.

Wir unterstützten lebensbegleitendes Lernen und die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenz, die zur selbstbewussten Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben befähigt.

Akkreditierungen und Qualitätszertifikate der vhs

- Seit dem 21.5.2007 durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrationskursen akkreditiert.
- Beim Institut für Qualitätssicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.
- Ausgezeichnet für die Standorte Biebricher Allee 42 und Alcide-de-Gasperi-Straße 4/5 durch:

Vorstand der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

- Vorsitzende Rita Thies, Kulturdezernentin (zugleich Vorsitzende des Gesamtvorstands)
- Dipankar Das Gupta
- Karla Kamps-Haller
- Helmut Nehrbaß
- Britta Weber
- Helmut von Scheidt (stv. Vors.)
- Rose-Lore Scholz
- Als Direktor der Volkshochschule: Hartmut Boger
- Als Sprecherin des Beirats Akademie für Ältere kooptiert: Helga Skolik
- vhs-Ehrenvorsitzender: Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Der Vorstand bildet mit folgenden Vertreter/inne/n der Stadt und der vbw den Gesamtvorstand, der nach § 10 der Satzung »die zur Koordination der Zusammenarbeit erforderlichen Beschlüsse« fasst:

- Dr. Gernot Gruber, Dr. Heinz Kälberer, Volkshochschule AKK e.V.
- Walter Richters, Volksbildungsstätte Schierstein e.V.
- Iris Fuhr-Schmitt, Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Johanna Domann-Hessenauer, Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Angelika Schmidt, Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
- Jörg-Uwe Funk, Kulturamtsleiter

Volkshochschule Wiesbaden

So erreichen Sie uns

So können Sie sich anmelden

- Persönlich in der Geschäftsstelle
- Schriftlich
- Per Telefon: (0611) 9889–0
- Per Fax: (0611) 9889–200
- Per E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de

Geschäftsbedingungen siehe Seite 178

vhs-Service-Telefon (06 11) 98 89 – 0

Montag bis Donnerstag:
9:00 – 13:00 und 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr
Spät- und Wochenenddienst:
(06 11) 9889–116

Sprachberatung

Siehe Seite 88

Geschäftsstelle geschlossen!

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Wiesbaden ist vom 21. Dezember 2009 bis einschließlich 3. Januar 2010 geschlossen.
Anmeldung können persönlich wieder vorgenommen werden ab dem 4. Januar 2010.

Geschäftsstelle
Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden (Europa-Viertel)
ESWE-Buslinien 5, 8, 11, 15, 18, 38
Haltestelle Willy-Brandt-Allee/Volkshochschule
Telefon (06 11) 98 89–0, Fax (06 11) 98 89–200
E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Internet: www.vhs-wiesbaden.de

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag, Donnerstag 9:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr,
Mittwoch 8:00 – 14:00 Uhr, Freitag 9:00 – 12:00 Uhr.

- **Alcide-de-Gasperi-Straße 4, Haus A**
  65197 Wiesbaden
- **Direktor der vhs Wiesbaden**
  Hartmut Boger
  Assistentin: Bianca Korn
  (Tel. 98 89–111, Fax 98 89–119)
  E-Mail: leitungsassistenz@vhs-wiesbaden.de
  Assistentin Öffentlichkeitsarbeit:
  Barbara Steichert
  (Tel. 98 89–127/111, Fax 98 89–200)
  E-Mail: bsteichert@vhs-wiesbaden.de
- Verwaltungsleitung: Pia Schulze
- Administrator: Johannes Zahn
- Anmeldung, zentrale Verwaltung:
  Fax 98 89–200
  E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de
  Evelyn Ebel, Nicole Kaiser, Christiane Djokic,
  Dagmar Kube, Elif Sögütlüdere, Roswitha Rinke
- Technischer Mitarbeiter: Peter Lindner (bis 31.12.2009)
  Hausmeister: Hans-Jörg Arnold (ab 1.1.2010)
- Spät- und Wochenenddienst: Tel. 98 89–116
- **Fachbereich Sprachen**
  Harald Schott, Fachbereichsleiter
  und stellvertretender Direktor
  E-Mail: hschott@vhs-wiesbaden.de
  Anja Caroline Weber,
  stellvertretende Fachbereichsleiterin
  E-Mail: acweber@vhs-wiesbaden.de
  Assistentinnen: Michaela Maschlanka,
  Karin Schneider
  (Tel. 98 89–134 / 98 89–135
  Fax 98 89–139)
  Pädagogische Mitarbeiterinnen:
  Beate Jung-Stöckle, Gabriele Nisius
- **Fachbereich Gesundheit und Natur**
  Renate Menning
  E-Mail: rmenning@vhs-wiesbaden.de
  Assistentin: Susanne Petzoldt
  (Tel. 98 89–140, Fax 98 89–139)
  E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

- **Alcide-de-Gasperi-Straße 5, Haus B**
  65197 Wiesbaden
- **Fachbereich Beruf und Karriere**
  Annette Groth
  Assistentin: Christine Schillinger
  (Tel. 98 89–151; Fax 98 89–159)
  E-Mail: berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de
  Pädagogische Mitarbeiter/innen:
  Margit Allgeier, Robert Baric, Irene Knoch-Jackwerth,
  Birgit Reuther, Elke Scharmann-Köhler,
  Carsten Podlesny, Stefan Zimmermann
  Verwaltung: Ursula Debus, Tanja Deußer,
  Margit Scherrer; Auszubildende: Felicia Ries
- **Alcide-de-Gasperi-Straße 1, Haus C**
  65197 Wiesbaden
- **Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42,**
  65187 Wiesbaden
  Bushaltestelle Nußbaumstraße, Linien 4, 14
  Assistentinnen: Angela Schneider,
  Doris Vellmer-Kraus
  E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de
  (Tel. 98 89–161, Fax: 98 89–169)
  Hausmeisterpaar: Durda und Vlado Klinec
- **Fachbereich Kultur**
  Elfriede Weber
  E-Mail: eweber@vhs-wiesbaden.de
  (Tel. 98 89–161)
- **Fachbereich Gesellschaft**
  Hartmut Boger
- **Akademie für Ältere**
  Marianne Latsch
  (Tel. 98 89–162, Fax: 98 89–169)
  E-Mail: mlatsch@vhs-wiesbaden.de

- **Außenstelle Naurod/Auringen,**
  Kellerskopfschule
  Rudolf-Dietz-Straße 12, 65207 WI-Naurod
  Telefon (0 61 27) 40 46
  Leitung: Dr. Manfred Schöneberger
  in Zusammenarbeit mit den Fachbereichs-
  leiter/inne/n der vhs Wiesbaden

Vorortbildungswerke Korporative Mitglieder der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

- Volkshochschule AKK e.V.
  (Amöneburg, Kastel, Kostheim)
  55252 Mainz-Kastel
  Zehnthofstraße 41 (Bürgerhaus)
  Geschäftsstelle:
  Montag: 16.00–19.00 Uhr
  Dienstag – Donnerstag:
  9.00–12.00 Uhr
  (Christa Gabriel)
  Telefon (0 61 34) 72 93 00
  Telefax (0 61 34) 6 25 24
  E-Mail: info@vhs-akk.de
  www.vhs-akk.de
- Volksbildungsstätte Schierstein e.V.
  65201 Wiesbaden-Schierstein
  Karl-Lehr-Straße 6 (Rathaus)
  Geschäftsstelle:
  Mittwoch und Donnerstag:
  10.00–12.00 und 15.00–17.00 Uhr
  Dienstag: 10.00–12.00 Uhr
  (Elisabeth H. Freund)
  Telefon (06 11) 2 97 11
  Telefax (06 11) 5 32 48 04
  E-Mail: info@vbs-schierstein.de
  www.vbs-schierstein.de
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
  65191 Wiesbaden-Bierstadt
  Fliednerstraße 2
  Eingang Biegerstraße
  Geschäftsstelle:
  Montag – Donnerstag:
  10.00–13.00 Uhr
  Mittwoch: 16.00–19.00 Uhr
  (Birgit Winterbauer)
  Telefon (06 11) 50 39 07
  Telefax (06 11) 1 89 90 43
  E-Mail: info@vbw-bierstadt.de
  www.vbw-bierstadt.de
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
  65197 Wiesbaden-Klarenthal
  Geschwister-Scholl-Schule
  Geschwister-Scholl-Straße 10
  Geschäftsstelle:
  Montag, Mittwoch, Donnerstag:
  10.00–13.00 Uhr
  Dienstag: 15.00–18.00 Uhr
  (Stefan Knab)
  Telefon (06 11) 46 74 03
  Telefax (06 11) 46 64 98
  E-Mail: info@klarenthal.org
  www.klarenthal.org
- Volksbildungswerk Nordenstadt-
  Erbenheim-Delkenheim e.V.
  65205 Wiesbaden-Nordenstadt
  Gemeinschaftszentrum
  Turmstraße 11
  Geschäftsstelle:
  Montag – Freitag:
  9.00–12.00 Uhr
  Donnerstag: 16.00–18.00 Uhr
  (Andreas Gehring)
  Telefon (0 61 22) 1 29 18
  E-Mail: info@vbw-ned.de
  www.vbw-ned.de

Semesterthema

Das Schicksal mischt die Karten und wir spielen. Die Kunst zu handeln

EDITORIAL

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem neuen Semesterthema »Das Schicksal mischt die Karten und wir spielen. Die Kunst zu handeln« knüpfen wir unmittelbar an unser letztes Thema »Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch. Vom Umgang mit Krisen« an. Viele Menschen fühlen sich gerade in Zeiten wie der gegenwärtigen zunehmend ohnmächtig und sind ratlos, wie es weitergehen soll. Uns geht es nicht anders. Aber wir sind nicht bereit, uns mit diesem Zustand abzufinden. Das Zitat von Arthur Schopenhauer aus seinen »Aphorismen zur Lebensweisheit« weist in die richtige Richtung. Um nicht im Ohnmachtsgefühl oder gar in Verzweiflung zu verharren, müssen wir die Lage, in der wir uns befinden, analysieren und Handlungsweisen entwickeln, wie wir unsere Situation verbessern können. Dies hilft uns, im labyrinthischen Lauf des Lebens die Orientierung nicht zu verlieren und nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig zu wollen. Unser Lebenslauf ist ja nicht nur unser eigenes Werk, sondern das Produkt unserer eigenen Handlungen, der Handlungen anderer Menschen, des Schicksals und des Zufalls.
Niemand von uns kann die Zukunft vorhersehen, von daher gehen wir immer von Vermutungen über künftige Entwicklungen aus. Die Gefahr des Irrtums ist allgegenwärtig. Wir müssen uns dieser Gefahr stellen und lernen, mit ihr spielerischer, experimenteller und wagemutiger umzugehen. Wir sind also gefordert, eine Kunst zu handeln zu entwickeln.
Die Veranstaltungen zum Schwerpunktthema sollen dazu Beiträge aus unterschiedlichen Sichtweisen und Handlungsfeldern leisten.
Bewusst haben wir den Einführungsvortrag von Dr. Holger Schlageter unter das Motto »Wage das Leben!« gestellt. Die Künstlerin Claudia Stöber, die seit Jahren bei uns Kunstkurse gibt, hat wieder das Titelbild gestaltet, das das Semesterthema künstlerisch illustriert. Herzlichen Dank!
Es freut uns auch sehr, dass wir wieder den »Wiesbadener Kurier« als Medienpartner gewinnen konnten. Dafür herzlichen Dank an Chefredakteur Stefan Schröder und Lokalchefin Ingeborg Salm-Boost.

Glück, Gesundheit, Lebensfreude, richtige Entscheidungen und Handlungen wünscht Ihnen

Hartmut Boger, vhs-Direktor

Gesellschaft und Alltag

Semestereröffnung:
»Wage das Leben!«
Vortrag (mit Gespräch)
von Dr. Holger Schlageter
Der Referent ist bekannt durch seine psychologischen Beratungssendungen im hr.
Y12000V Donnerstag, 28.1.2010
19:00 – 21:00 Uhr Eintritt frei
Rathaus Wiesbaden, Schlossplatz
Seite 10/11

Musizieren – das Erleben von Vitalität, Glück und Freiheit
Y11035V
1 Abend,13.4.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. phil. Daniel A. Schmicking **Seite 8**

Epikur und Stoa: Zwei Strategien der Krisenbewältigung
Y11050V
1 Abend, 20.1.2010
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. phil. Matthias Vollet **Seite 8**

»Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?«
Richard David Precht
mit- und weitergedacht
Y11055
5 Abende, ab 22.2.2010
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Christian Rabanus **Seite 8**

Wozu Gott? Religion zwischen Fundamentalismus und Fortschritt
Begleitveranstaltungen zum Funkkolleg **Seite 9/10**

Der Einzelne im Spannungsfeld von Anpassungsdruck und Selbstbestimmung
Ein Abend mit Dr. med. Joachim Witton
Y12001
1 Abend, 3.3.2010
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **Seite 11**

Wie und wo kann und will ich mich engagieren?
Klärungsseminar für bürgerschaftlich Interessierte
Y12034V
1 Nachmittag, 13.3.2010
Sa, 14:30 – 17:30 Uhr
Wilfrid Pfeiffer **Seite 13**

Kultur und Kreativität

Zwischen Existentialismus und Absurdität
Y20190
4 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Claudia Schilb **Seite 21**

Durch Malen zum Selbst: Inneren Bildern eine Form geben
Y21221
1 Wochenende
Sa, 29.5.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 30.5.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
Esther Scholz-Zerres **Seite 33**

Beruf und Karriere

Erfolgreich führen in Zeiten des ständigen Wandels
Führungskräfte können nicht immer bestimmen, woher der Wind weht, aber sie können die Segel richtig setzen!
Y50150
1 Wochenende
Fr, 28.5.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.5.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 30.5.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Esther Voß von Sigsfeld **Seite 57**

Endlich einen klaren Kopf!
Erfolgreiches Selbstmanagement mit GTD (Getting Things Done)
Y51420
1 Sonntag, ab 28.3.2010
So, 10:00 – 16:00 Uhr
Carsten Bornemann **Seite 68**

Endlich einen klaren Kopf!
Aufbau Workshop
Herr Bornemann ist systemischer Coach und Kommunikationstrainer.
Y51420B
1 Samstag, ab 15.5.2010
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Carsten Bornemann **Seite 68/69**

Nicht mehr arbeiten müssen, aber noch was tun wollen?
Mit dem Karriere-Navigator in den erfüllten »(Un-)Ruhestand«
Y51025
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Beinlich **Seite 62**

50 plus
Mit dem Karriere-Navigator zu neuen Lebens- und Berufsperspektiven
Y51015
1Wochenende
Fr, 26.2.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.2.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Beinlich **Seite 62**

Gesundheit und Psychologie

Wie soll ich mich entscheiden?
Zufriedenheit mit dem eigenen Leben
Villa Schnitzler
Y82180
1 Wochenende
Sa, 27.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 28.3.2010, 10:00 – 14:00 Uhr
Petra von Breitenbach **Seite 129**

Aufstellungsarbeit bei Gefühlsverwirrungen und Verstrickungen
Y82190
1 Wochenende
Sa, 8.5.2010,
10:00 – 13:00 und 15:00 – 18:30 Uhr
So, 9.5.2010,
9:30 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr
Dominik Laubach, John Stevens **Seite 129**

Dem Schicksal eine neue Chance geben
Y82280
1 Abend, 5.5.2010
Do, 18:45 – 21:45 Uhr
Dr. med. Joachim Witton **Seite 129**

Viktor E. Frankl »Sinn und Gesundheit«
Logotherapeutische Handlungshilfen für ein erfülltes Leben
Y82300
1 Abend, 25.3.2010
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Wolfram Krug **Seite 130**

Wendepunkte
Persönliche Krisen bewältigen und nutzen
Y82315
5 Abende, ab 13.4.2010
Di, 18:00 – 20:00 Uhr
Christoph Beranek **Seite 130**

Die Kunst zu leben
Y85390
1 Tag, 17.4.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ira Simon-Ampatziadis **Seite 140**

Zum Weinen in den Keller – oder wie man richtig trauert
Y82290
3 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Holger Schlageter **Seite 130**

In Zusammenarbeit und Medienpartnerschaft mit dem Wiesbadener Kurier
WIESBADENER KURIER
Die stärksten Seiten der Stadt.

Inhalt

Philosophie	8
Ökologie und Naturwissenschaft	8
Religion	9
Politik	10
Erzählcafé	11
Ratgeber Recht	12
Freiwilligenzentrum	13
Ratgeber Altersvorsorge, Geld und Anlagen	15
Bürgerengagement	16
Ratgeber Stil und Etikette	16
Ratgeber Nähen	17
Tandem Deutsch-International	17

Bewusst anknüpfend an die humanistischen, aufklärerischen und demokratischen Traditionslinien europäischer Geschichte verfolgt der Fachbereich »Gesellschaft und Alltag« folgende Ziele:

- das Interesse der Menschen an der Beschäftigung mit politischen, rechtlichen, philosophischen und religiösen Themen wecken unter besonderer Berücksichtigung interkultureller Verständigungsprozesse;
- zur kritischen Auseinandersetzung mit geistigen, gesellschaftlichen und rechtlichen Entwicklungen herausfordern;
- zur ethischen Orientierung und Urteilsbildung beitragen;
- zur demokratisch gestaltenden Teilnahme am gesellschaftlichen Meinungs- und Willensbildungsprozess auffordern und befähigen – im Sinne einer aktiven und solidarischen Bürgergesellschaft!

Hartmut Boger
Direktor der Volkshochschule Wiesbaden e. V.
Leiter des Fachbereichs »Gesellschaft und Alltag«

Fachbereichsassistenz:
Angela Schneider, Doris Vellmer-Kraus, Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 (Haltestelle Nußbaumstraße), Telefon 98 89-161, Telefax 98 89-169, E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de
Information und Beratung nach telefonischer Absprache.

Gesellschaft und Alltag

Die Villa Schnitzler ist der Veranstaltungsort, wenn kein anderer Ort angegeben ist.

Gesellschaft und Alltag

Philosophie, Ökologie und Naturwissenschaft

Philosophie

Der Beginn des europäischen Humanismus – Petrarca

Der Humanismus als eine Bildungsbewegung, die ganz Europa ergriffen, wenn nicht erst zu einer geistigen Einheit gemacht hat, beginnt mit Petrarca und dessen »Erweckungserlebnis« auf dem Mont Ventoux. An fünf Nachmittagen soll nach einer längeren Einleitung zu Petrarca und seiner Zeit gemeinsam die kleine Schrift gelesen und diskutiert werden, mit der Petrarca seine geistigen Erfahrungen an einer Zeitenwende beschreibt.
Literatur: Francesco Petrarca, Die Besteigung des Mont Ventoux, Reclam Nr. 887
Y11010 10,00 Ustd. 40,– €
5 Nachmittage, ab 13.4.2010
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Jüdische Philosophie der Neuzeit

Die jüdische Philosophie, die in der Auseinandersetzung mit der antiken griechischen Philosophie entsteht, findet bei beginnender Neuzeit ihren Höhepunkt in der Philosophie Baruch de Spinozas. Sie wird mit Moses Mendelssohn in der Aufklärung einen herausragenden Repräsentanten haben und sich bis ins 20. Jahrhundert hinein in permanentem Gespräch mit der allgemeinen europäischen Philosophie entfalten.
Einer ihrer bekanntesten Vertreter im 20. Jahrhundert ist Martin Buber. Das Seminar wird den Charakter einer Vorlesung haben. Literaturhinweise erfolgen während derselben.
Literatur von Norbert M. Samuelson »Moderne Jüdische Philosophie«, Reinbek 1999.
Y11020 12,00 Ustd. 48,– €
6 Abende, ab 18.1.2010
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Grundkurs Philosophie

Der Mensch ist sich seiner selbst bewusst. Er macht sich selbst zum Objekt des Nachdenkens. Jeder Mensch philosophiert. Er macht sich einen Reim auf die Dinge, möchte wissen, »was die Welt im Innersten zusammenhält«.
Auf welche Probleme treffen Philosophen? Was bieten sie zu deren Verständnis und Klärung an? Welche philosophischen Grundströmungen bestimmen das Denken und die Vorstellungswelten unserer Zeit? Wo haben diese ihre Wurzeln?
Veranstalter: KEB Bildungswerke Wiesbaden und Rheingau, Kooperationspartner: Akademisches Zentrum Rabanus Maurus, vhs Wiesbaden.
Anmeldung: Katholische Erwachsenenbildung, Tel. (06 11) 17 41 20
Y11060 9,00 Ustd.
RoncalliHaus, Friedrichstraße 26 – 28
3 Abende, ab 25.3.2010
Sa, 19:30 – 21:00 Uhr, 16,– €
Dr. Stefan Scholz

Musizieren

Das Erleben von Vitalität, Glück und Freiheit
Vortrag mit Diskussion
In Auseinandersetzung mit dem Semesterthema wird der Vortrag, ausgehend von der Philosophie Baruch de Spinozas (1632 – 1677), der Frage nachgehen, wie wir in einer determinierten Welt frei werden können. Nach einer kurzen Charakterisierung des Denkens Spinozas soll am Beispiel des Musizierens gezeigt werden, dass im Laufe der Entwicklung vom anfänglich passiven, ungelenken Befolgen musikalischer Strukturen hin zum Beherrschen der Motorik und dem Verstehen dieser Strukturen ein Höchstmaß an Vitalität, Glück und Freiheit erreicht werden kann. Dies kann als Modell zum Verständnis zahlreicher ähnlicher Prozesse dienen, die es uns ermöglichen, frei zu werden, stets als Teil der Natur. Für dieses Seminar ist keine Anmeldung nötig; bitte zahlen Sie an der Abendkasse!
Y11035V 6,– €
1 Abend, 13.4.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. Daniel A. Schmicking

Epikur und Stoa: Zwei Strategien der Krisenbewältigung

In einer Situation, die als allgemein kritisch empfunden wurde, entstanden im 4./3. Jahrhundert vor Christus zwei auf den ersten Blick entgegengesetzte philosophische Reaktionen: Epikur plädiert für ein Leben geregelter Leidenschaften und einen Rückzug aus einer regellosen unbeherrschbaren Welt ins Private (den sprichwörtlichen Garten); die Stoa plädiert für ein Leben ganz ohne Leidenschaften und ein Mitwirken am öffentlichen Leben, jedoch immer mit der sprichwörtlich gewordenen stoischen Gesinnung der inneren Gelassenheit. Im Vortrag und der Diskussion sollen die Positionen vorgestellt werden; und es wird zu fragen sein, wie lebbar sie (heute) sind.
Der Referent ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Philosophischen Seminar der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.
Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.
Y11050V 6,– €
1 Abend, 20.1.2010
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Matthias Vollet

»Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?«

Richard David Precht mit- und weitergedacht
In Prechts Bestseller äußert sich die Überzeugung von dem existentiellen Ernst des Philosophierens, der der akademischen Philosophie oft abhanden gekommen zu sein scheint. Philosophie an sich ist aber alles andere als akademisch – sie ist praktisch, lebensnah und alltäglich. Precht hat seinen Bestseller als eine »Einführung in die philosophischen Fragen der Menschheit und des Menschseins« geschrieben. Er hat versucht, aktuelle philosophische, psychologische und neurobiologische Erkenntnisse über das Bewusstsein zusammenzutragen und so eine systematisch orientierte Hinführung zum philosophischen Fragen vorzulegen. Im Seminar soll anhand ausgewählter Abschnitte von Prechts Buch ein Verständnis von Philosophie und vom Philosophieren als einer nicht-akademischen, alltäglichen Haltung erarbeitet werden. Aus dieser fragenden Haltung heraus soll dann auch ein kritischer Blick auf die Thesen in Prechts Buch selbst geworfen werden.
Empfohlene Literatur: Richard David Precht: Wer bin ich – und wenn ja, wie viele? München: Goldmann 2007. ISBN 978-3-442-31143-9;
die Lektüre des Buches vor Beginn des Kurses wird empfohlen.
Y11055 10,00 Ustd. 40,– €
5 Abende, ab 22.2.2010
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Christian Rabanus

Ökologie und Naturwissenschaft

Energie sparen – Klima schützen – Kosten senken

Was kann ich selber tun?

Ein Info-Abend mit dem Prima Klima-Team des Umweltamtes
Sie wollen wissen,
– wie Sie Ihrem PC eine Stromdiät verordnen,
– wie Ihnen ein Licht aufgeht, pardon – ausgeht,
– wie heiße Tipps für warme Füße und kühle Köpfe aussehen oder
– wie Sie Ihre Kaffeemaschine für den Klimaschutz einsetzen können?

Von uns erfahren Sie, wie einfach Energie sparen sein kann: Wir stellen Ihnen Tipps und Tricks vor, die Sie ganz einfach anwenden können, ohne teure Investitionen und ohne Komfortverlust. So kann jede(r) Einzelne jeden Tag durch das eigene Verhalten einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Zum Wohle der Umwelt und zu Gunsten der Haushaltskasse.
Die Referenten sind Mitarbeiter des Umweltamts der Landeshauptstadt Wiesbaden.
Anmeldung bei der vhs erforderlich!
Y11135 Eintritt frei
1 Abend, 21.4.2010
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr

Solarkataster Wiesbaden

Ihr Dach als eigenes Kraftwerk
Diese Veranstaltung wendet sich an Hausbesitzer deren Dächer im Solarkataster – als geeignet – eingetragen sind. Sie erhalten in dieser Informationsveranstaltung einen Überblick über:
– Nutzen des Solarkatasters
– Photovoltaik und Solarthermie
– Umwelt- und Klimaschutz
– Senkung der Energiekosten.
Dabei werden die Wirkungsweisen erklärt und worauf man dabei achten muss.
Die Referenten sind Fachleute der Firma Ecofriends.
Y11136 12,– €
20.2.2010, 15:00 – 17:00 Uhr;
23.2.2010, 19:00 – 21:00 Uhr
Markus Kairies, Bernhard Landhofer

Der Mensch im Universum, Teil I

Bei der Erforschung des Weltraumes leisten auch heute noch Amateur-Astronomen einen wertvollen Beitrag. Der Fortschritt in der Computertechnik und Opto-Elektronik erlaubt es Hobbyforschern Ergebnisse zu erzielen, die vor einigen Jahrzehnten Großforschungseinrichtungen vorbehalten waren. Im Laufe dieses Kurses werden Ihnen Kenntnisse vermittelt, wie Sie eigenständige astronomische Messungen durchführen können. Der Bogen spannt sich über Beobachtungen mit bloßem Auge oder mit kostengünstigen Computer-Kameras bis zu Programmen zur Auswertung der gewonnenen Daten. Bei günstigem Wetter können die Kursteilnehmer praktische Erfahrungen an den Instrumenten der Volkssternwarte sammeln. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Der Referent ist Mitglied der Astronomischen Gesellschaft Urania.
Bei klarem Himmel ist die Endzeit offen.

Y11170 10,00 Ustd. 27,50 €
Volkssternwarte, Bierstadter Str. 47
5 Abende, ab 19.1.2010; nicht am Fastnachtsdienstag, 16.2.2010!
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Dietmar Staps

Y11175 10,00 Ustd. 27,50 €
Volkssternwarte, Bierstadter Str. 47
5 Abende, ab 2.3.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Dietmar Staps

Religion

»Gott – alles in allem und nichts von allem«

Vom Gott-Denken des Nikolaus von Kues

Nikolaus von Kues (1401 – 1464), eine der faszinierendsten Gestalten der mittelalterlichen Kirche, war nicht nur ein herausragender Philosoph und Theologe, sondern auch Jurist und Mathematiker und prägte das kirchliche Leben in Deutschland und Italien als Reformer, Seelsorger, Konzilsvater und Politiker. In seinen vielfältigen theologischen Schriften ging es ihm um eine spirituelle Erneuerung, und auf der Spur des Sokrates plädierte er für eine »belehrte Unwissenheit«, da Gott so groß ist, dass er alles menschliche Erkennen übersteigt. Sein kontemplatives Werk »De visione Dei« (Vom Sehen Gottes), in dem er Unbegreifliches in Worte zu fassen versucht, sticht aus seinen übrigen Schriften heraus.
Wir wollen uns vor allem mit dieser Schrift, aber auch mit anderen Textauszügen aus seinem theologischen Werk auseinander setzen, in dem er wichtige Züge der Mystik Meister Eckharts aufnimmt und mit seiner Unterscheidung von Verstand und Vernunft zum Wegbereiter der Moderne wird. Texte werden vorgelegt. – Die Referentin ist Theologin und Literaturwissenschaftlerin.

Y11240 16,00 Ustd. 50,– €
8 Nachmittage, ab 18.2.2010
Do, 17:15 – 18:45 Uhr
Dr. Christa Thomassen
– Bitte beachten Sie auch das Literaturseminar von Dr. Thomassen auf Seite 20.

Funkkolleg Religion 2009/2010

»Wozu Gott?«

Religion zwischen Fundamentalismus und Fortschritt

Sendestart: 31.10.2009,
hr2-kultur: samstags 9:25 Uhr, hr-info: sonntags, 10:05 Uhr (Wdhl.)

Längst ist klar, dass die Religion aus der Moderne nicht verschwinden wird. Wir erleben vielmehr eine machtvolle Rückkehr religiöser Phänomene. Sind die Kirchen unverzichtbare Netzwerke der Nächstenliebe und Solidarität? Ist Religion der notwendige Kitt eines modernen Gemeinwesens? Kann Religion die Zumutungen eines entfesselten Kapitalismus dämpfen? Ist ohne den Rückgriff auf eine religiöse Letztbegründung alles erlaubt?
Was für die einen die Rückkehr zu unverzichtbaren Glaubensgrundsätzen ist, kommt für andere einer Bedrohung des demokratischen Pluralismus gleich. Jeder Monotheismus, so die Befürchtung, setzt irrationale Gewaltpotentiale frei – vom Kampf der Kulturen bis zu Glaubenskämpfen im öffentlichen Raum. Gleichzeitig lässt sich eine wachsende Tendenz zu Patchwork-Religionen und spirituellem Pluralismus beobachten: Der einzelne wird sein eigener Religionskomponist.
Das neue Funkkolleg untersucht, welche Konsequenzen die Renaissance des Religiösen in einer postsäkularen Gesellschaft zeitigt: von der Wissenschaft bis zur Kunst, von der Soziallehre bis zur Cyberchurch, von der Neurotheologie bis zur Populärkultur.
Der Reader zu diesem Funkkolleg erscheint im »Verlag der Weltreligionen« (Suhrkamp).

Begleitende Veranstaltungsreihe zum Funkkolleg auf Seite 10 ▶

Gestalten Sie mit uns ein Stück Welt von morgen.

Genießen Sie Kaffee aus Kuba, neueste Rhythmen aus Lateinamerika und Handwerkskunst verschiedenster Kulturen. Der überwiegende Teil **der Waren**, die Sie bei uns erhalten, werden von Kleinproduzenten, Bauern und Handwerkern hergestellt und zu **fairen Preisen** gehandelt, die ihren ErzeugerInnen eine **menschenwürdige Existenz** ermöglichen.

Weltladen Wiesbaden
Fachgeschäft für Fairen Handel
Oranienstr. 52
65185 Wiesbaden
Tel. 0611/37 37 29
weltladen-wiesbaden@web.de
www.weltladen-wiesbaden.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 11:00-18:30 Uhr
Sa 10:00-14:00 Uhr

22 Jahre Weltladen Wiesbaden
Spannende Aktionen und kulturelle Angebote

Anzeige

Funkkolleg Religion 2009/2010
Wozu Gott?
Religion zwischen Fundamentalismus und Fortschritt
Religion und Glaube haben wieder Konjunktur. Das Funkkolleg diskutiert in 24 Sendungen die verschiedenen Aspekte der Glaubensfrage: Von der Aufklärung bis zur Neurotheologie, von der Soziallehre bis zur Cyberchurch, von der Spiritualität bis zur aktuellen Popkultur.Der Reader zu diesem Funkkolleg erscheint Anfang Oktober im »Verlag der Weltreligionen« (Suhrkamp).
Sendestart: 31.10.09
hr2-kultur: samstags, 9.25 Uhr
hr-info: sonntags, 8.35 Uhr (Wdh.)
www.hr2-kultur.de
© iStockphoto/Leon Bonaventura
vhs
hr2 – anregend anders
hr2 kultur

Anzeige

Funkkolleg Religion 2009/2010

Begleitende Veranstaltungsreihe zum Funkkolleg
Die Abende werden in Zusammenarbeit mit der Evangelischen und Katholischen Erwachsenenbildung, dem Akademischen Zentrum im Haus am Dom, Frankfurt, und der Volkshochschule Wiesbaden durchgeführt. Sie sind Teil einer Veranstaltungsreihe, die das »Funkkolleg Religion und Gesellschaft 2009/2010« des Hessischen Rundfunks begleitet. Die Veranstaltungen richten sich an Teilnehmende und Zuhörende des Funkkollegs und an alle an den Themen Interessierte. Jeder Abend ist inhaltlich in sich geschlossen und auch verständlich. Das Angebot ist nicht als Begleitzirkel für die Prüfungsvorbereitung zu verstehen.

Der innere Mensch
Referent: Dr. phil. Matthias Vollet, Seminarleiter im Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und Dozent an der vhs Wiesbaden

Heutzutage kehrt man gerne sein Innerstes nach Außen, und von äußerlichen Darstellungen (wie der Kleidung, oder neuerdings einem CT-Bild) wird auf das Innerste eines Menschen geschlossen. Das, was das Innere des Menschen ist, geht wohl bei beiden Verschiebungen verloren. In ihrem Inneren sehen sich Menschen seit jeher an eine höhere Instanz rückgebunden – in sich finden sie Gott. Da der Mensch aber irdisch ist, ist diese innere Gotteserfahrung vielgestaltig: Entrückung, Trost, Heilung, Wahnsinn. Dieser inneren Bindung und ihren Ausdrücken wollen einleitender Vortrag und Diskussion nachgehen.
Begrüßung: Elke Wirtz-Meinert, Leiterin der Katholischen Erwachsenenbildung Wiesbaden
Moderation: Hartmut Boger, Direktor der vhs Wiesbaden
Y11220V Mi, 2.12.2009

Gott und Vernunft
Referent: Dr. habil. Günter Kruck, Studienleiter Philosophie und Theologie im Haus am Dom, Frankfurt a. M.

Wie die Vernunft mit dem eigentlich unbegreiflichen Gegenstand der Theologie, Gott, intellektuell im Sinne seiner Rechtfertigung um einen vernünftigen Grund des Glaubens zu legen, umgeht, ist das Thema des Abends. Wie Gott und die Vernunft zusammenstimmen, soll also intellektuell behandelt werden.
Y11221V Do, 17.12.2009

Gott und Wissen – Gott als Hirngespinst?
Referentin: Dipl. Theol. Silke Lechtenböhmer, Pastoralreferentin

Der Abend wird einen Überblick über die Ansätze prominenter Vertreter der Neurotheologie (Persinger, Newberg/D'Aquili, Ramachandran), deren Akzentuierung und Problematik geben und die Neurotheologie in einen größeren Fragenkontext einbetten (Stichwort: Naturalismusdebatte).
Y11222V Mi, 3.2.2010

Gott und Politik
Referenten: Dipl. Theol. Lutz Lemhöfer, Haus am Dom, Frankfurt am Main; Dr. phil. Frieder Schwitzgebel, Johannes Gutenberg-Universität Mainz und vhs Wiesbaden

Religion erfährt eine Renaissance in der Tagespolitik. Vom Islamismusstreit ist allenthalben zu hören, »Pro-Reli« spaltet die Gemüter. Erleben wir tatsächlich ein Wieder-Erstarken des Religiösen in unserer Gesellschaft oder sucht sich hier das Unbehagen am Multikulturellen seine Projektionsflächen? Ganz egal – was Not tut ist Einübung in Toleranz, ausgehend von einem reflektierten Verständnis des eigenen politischen oder religiösen Standpunktes.
Moderation: Hartmut Boger, vhs Wiesbaden
Y11223V Do, 25.2.2010

Gott und Gesellschaft
Referent: Pfarrer Dr. Thomas Posern, Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung der EKHN Mainz

Religionen werden in ihrer Gestaltungsfähigkeit unterschiedlich wahrgenommen. Kirche bietet Kriterien und praktische Organisationsfähigkeit, um in unterschiedlicher Weise Individuen zu stärken und gesellschaftliche Strukturen auf ihre Zukunftsfähigkeit hin zu überprüfen. Braucht und will die gleichzeitig säkulare und multireligiöse Gesellschaft diesen »Dienst«?
Y11224V Di, 23.3.2010

Gott und Kultur
Referent: Dr. Gotthard Fuchs, ehem. Leiter Referat Kirche, Kultur und Wissenschaft

Bibel und Christentum sind seit 1700 Jahren Grundlage europäischer Kultur in Recht, Wissenschaft, Haltungen, Gebräuchen und Kunst. Dies gilt nicht nur in einem weiten Begriff von Kultur, sondern auch für Kultur in dem engeren Sinne der künstlerischen Ausdrucksweisen. Stimmt die These von der »Vertreibung Gottes aus Kunst und Literatur« und der Flucht des modernen Menschen in Ersatzreligionen? Werden wir je eigene Religionskomponisten? Davon handelt der Vortrag und das anschließende gemeinsame Gespräch mit Dr. Gotthard Fuchs.
Moderation: Roland Büskens
Y11225V Mi, 26.5.2010

Zur Veranstaltungsreihe

Veranstaltungsort:
RoncalliHaus, Friedrichstraße 26 – 28
Dauer: jeweils 19:00 bis 21:00 Uhr.
Die Gebühr beträgt 4,– € pro Abend.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

Politik

»Wage das Leben!«
Vieles macht uns Angst: Die Wirtschaftskrise, Arbeitslosigkeit, Beziehungsprobleme, Liebesverlust, Krankheit oder Tod. Und Angst macht klein. Ohnmächtig.
Aber Ohnmacht ist nicht das das Ende dessen, was wir Menschen im Stande sind zu erleben!
Wir sind stark – oft viel stärker als wir vielleicht denken.
Die moderne Psychologie hat in den letzten Jahren wenig Spannenderes hervorgebracht als die Resilienzforschung. Darin erforschen Wissenschaftler, wie die Seele widerstandsfähig wird. Was ist der Grund, dass beim Einen das Selbstbewusstsein so stark ist, dass selbst Missbrauch oder Vernachlässigung ihn nicht brechen können, beim Anderen aber zum Zerbrechen führen? Was sind die Faktoren, die uns eine starke Psyche verleihen? Wie kann man Erziehung so gestalten, dass Kinder starke Erwachsene werden? Und kann man Stärkung später nachholen?
Starke Persönlichkeiten sind keine Egoisten, sie wissen im Gegenteil genau, welche Werte ihnen wichtig sind und leben sie konsequent. Allerdings wissen sie, dass ihre Aufgabe im Leben nicht in erster Linie darin besteht, die Bedürfnisse aller anderen zu erfüllen und ihre eigenen völlig zu vernachlässigen. Sie können Grenzen ziehen und auch mal Nein sagen.
Wie man das lernen kann, wie Verletzungen heilen können, Selbstbewusstsein funktioniert und wir stark durchs Leben kommen – darum geht es in diesem Vortrag.
Y12000V
Rathaus Wiesbaden, Schlossplatz
1 Abend, 28.1.2010
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Holger Schlageter

SEMESTERÖFFNUNG

Oxfam
Gemeinsam für eine gerechtere Welt
Der **Oxfam-Shop** Wiesbaden ...
... möchte aus Ihren **überflüssigen** Waren **flüssige** Entwicklungshilfe machen.
Neugierig? –
Dann schauen Sie bei uns vorbei!
Dotzheimer Straße 19
Montag bis Freitag: 10 bis 18 Uhr
Samstag: 10 bis 14 Uhr
Tel./Fax: 06 11 / 33 69 702
www.oxfam.org
Anzeige

Politik und Kultur aktuell!
Volkshochschule und Pariser Hoftheater kooperieren

Im neu und schön restaurierten Pariser Hoftheater werden Vorträge zu aktuellen Themen aus Politik, Kultur und Wirtschaft angeboten, die seit November 2006 zunehmendes Publikumsinteresse finden.
Die Veranstaltungen werden aktuell auf den Homepages der beiden Einrichtungen bekannt gegeben:
www.pariserhoftheater. de und www.vhs-wiesbaden.de
Sie sind herzlich in die Spiegelgasse 9 eingeladen!

Porträt: Dr. Holger Schlageter

Studien in Philosophie, Theologie, Soziologie, Geschichte und Psychologie (Dipl. Theol., M.A. Counseling, USA, Dr. Theol.), Redner- und Sprechertätigkeit beim Hessischen Rundfunk. 1999 Gründung von »Schlageter Consulting«, heute »Schlageter Institut«. Bekannt durch seine Radioshows im Hessischen Rundfunk: »Nachttalk«, »Das Profiteam« und »Love Academy«. Seit 2003 psychologischer Experte für den Hessischen Rundfunk.
Spezialgebiete: Entwicklung und Umsetzung von Projekten zur strategischen Personal- und Führungskräfteentwicklung, Karriereberatung für Führungs- und Führungsnachwuchskräfte, Management Audit, Personalauswahl und Eignungsdiagnostik, Assessment und Development Center, Management Training, Entrepreneurial Coaching und Onboarding Coaching.

Der Einzelne im Spannungsfeld von Anpassungsdruck und Selbstbestimmung

Auf der einen Seite führt übersteigerte Anpassung zurück zu kollektiven Daseinsformen in früheren Stadien der Individualisierung der Menschen. Es ist gerade das Verdienst der Entwicklung in den vergangenen Jahrhunderten, dass sich immer mehr Menschen aus dem Kollektiv-Dasein heraus individualisiert haben, immer mehr eine Ich-Kraft aufgebaut haben, die sie zur Selbstbestimmung befähigt. An diesem Abend erfahren Sie diejenigen Spielräume, innerhalb derer sich das Gleichgewicht zwischen Selbstbestimmung und Unterordnung an die Erfordernisse des Gemeinwesens einpendeln kann.
Um diesen Blick zu schulen, gibt es einen kurzen Überblick über die jeweiligen gesellschaftlichen Erfordernisse in der politischen Entwicklung der europäischen Völker.
Der Referent ist systemischer Psychotherapeut mit eigener Praxis.
Y12001 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 3.3.2010
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Dr. med. Joachim Witton

Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten.
Die Themen werden gemeinsam in der ersten Sitzung festgelegt.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
Y12010 16,00 Ustd. 44,– €
vhs Haus C
8 Nachmittage, ab 25.2.2010
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

Istanbul – Kulturhauptstadt Europas

Besuch in Wiesbadens Partnerbezirk Fatik. Studienreise im Herbst 2010; siehe Seite 47.

Indigene Völker Südamerikas

Film- und Diskussionsabend

Ai

Ca. 34 Millionen Angehörige in über 600 indigenen Völkern Südamerikas sehen sich laut amnesty-ahresbericht 2009 vor dem Hintergrund von Landkonflikten und kultureller Unterdrückung weiterhin massivsten Menschenrechtsverletzungen ausgesetzt. In diesem Kontext zeigen wir folgende Filme:

Mit Fischen und Vögeln reden – Bei den Záparo-Indianern im Urwald Ecuadors
Dokumentarfilm über den Alltag der letzten Záparo-Indianer im Amazonas-Regenwald.
R.: Rainer Simon, Potsdam, 43 Min.

Der Ruf des Fayu Ujmu
Semidokumentarer Spielfilm nach einer Legende der ecuadorianischen Chachi-Indianer.
R.: Rainer Simon, Potsdam, 44 Min.

Der Kameramann, Filmemacher und Vorsitzende des Vereins Lebendige Erde-Sacred Earth e.V., Frank Sputh, Potsdam, steht an diesem Abend zur Diskussion zur Verfügung.
Eine Zusammenarbeit von amnesty international Wiesbaden, Friedrich-Wilhelm-Murnau-Stiftung und vhs Wiesbaden.
Y12016V Eintritt 5,– € / 4,– €
Murnau-Filmtheater, Murnaustr. 6
1 Abend, 17.2.2010
Mi, 20:00 – 22:00 Uhr (Abendkasse)

Ein Leben für ein Leben – Adam Resurrected

Filmabend mit Einführung und Diskussion

Ein Film von Paul Schrader
D/USA/Israel 2008, 106 Min.
Um im Konzentrationslager unter dem sadistischen Lagerkommandanten zu überleben, muss der einstmals gefeierte Berliner Cabaret-Künstler Adam Stein lernen, buchstäblich wie ein Hund zu leben. Jahre nach dem Krieg wird Adam immer noch von den grausamen Dämonen der Vergangenheit gequält. Gemeinsam mit anderen Opfern lebt er in einem Sanatorium für Überlebende des Holocaust mitten in der Wüste Israels, wo er seinen Schmerz in wilden Kapriolen und Zaubertricks erstickt: Wer kann noch an den Menschen glauben, wenn er im KZ das Ende der Menschlichkeit erleben musste? Eine schmerzhafte Reise zurück ins Leben… (filmz.de)
»Dies ist kein Holocaust-Film. Weder Satire noch Drama, ist *Ein Leben für ein Leben* eine filmische Metamorphose.« *Heike Kühn in epd Film 2/09*

Evangelische Erwachsenenbildung, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Katholische Erwachsenenbildung, Volkshochschule Wiesbaden, Kulturamt Wiesbaden
Y12017V Caligari FilmBühne
1 Abend, 6.2.2010, Sa, 17:00 Uhr
5,50 €/ermäßigt 4,50 €

Erzählcafé im »Leib & Seele«

In der Regel jeden zweiten Samstag im Monat. Beginn: 16:00 Uhr

Das Erzählcafé hat unter dem Dach der vhs seit Januar 1998 großes Interesse gefunden. Auch für die nächste Saison haben sich schon interessante Persönlichkeiten zum Erzählen bereit erklärt.
Wir bekommen durch die Erzähler/innen Einblicke in das Zeitgeschehen, die uns sonst nicht so leicht bewusst werden. Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei.

12.12.2009: Hans Fischer, **9.1.2010:** Erika Tidafi-Allroggen,
13.2.2010: Grit Ott, **13.3.2010:** Dr. Dietmar Eisenhammer,
10.4.2010: Janet Yalaza, **8.5.2010:** Renate Zierz

Programmauswahl:
Waltraut Ackermann, Hartmut Boger, Bianca Korn, Elfriede Weber
Kontakt: Telefon (06 11) 98 89-111
Bitte achten Sie auf die Pressehinweise und die Handzettel an den bekannten Auslagen!
Leib & Seele, Alcide-de-Gasperi-Straße 5/Ecke Schiersteiner Straße, vhs Wiesbaden, Haus B, Telefon (06 11) 98 89-222

Bildung für alle!

Barrierefrei!

Die Häuser A,B und C der vhs im Europaviertel sind weitgehend barrierefrei gestaltet, so dass auch Menschen mit Behinderungen an den Veranstaltungen teilnehmen können Die Villa Schnitzler soll noch in diesem Jahr barrierefrei gemacht werden.
Spezielle Veranstaltungen für Menschen mit Behinderungen, an denen selbstverständlich auch Menschen ohne Behinderungen willkommen sind, bietet die Behindertenseelsorge im
Ev. Dekanat Wiesbaden,
Kaiser-Friedrich-Ring 5
65185 Wiesbaden
Tel. (06 11) 40 90 76 14
Fax (06 11) 40 90 76 20
E-Mail: Behindertenseelsorge.wi@ekhn-net.de
Kontaktperson: Pfarrer Rolf Haller
Weitere Informationen über Barrierefreiheit bietet www.wiesbaden-barrierefrei.de

»Guten Tag im Stadtarchiv!«

Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften, Bücher sowie eine Zeitungsausschnittsammlung zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles befindet sich im Stadtarchiv und kann von interessierten Bürger/inne/n genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen. Auch diejenigen, die Akten, Fotos, Urkunden und anderes Schriftgut oder Nachlässe von Familie, Betrieb, Verein selbst fachkundig lagern und verwalten oder dem Stadtarchiv übergeben wollen, erhalten hier Rat und Hilfestellung. Der Eintritt ist frei, Anmeldung bei der vhs erbeten!

Y12020V
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
1 Nachmittag, 2.3.2010
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Gerhard Klaiber

Stadtarchiv Wiesbaden

Vorschau Jahresprogramm 2010

Das Stadtarchiv Wiesbaden bemüht sich darum, den Wiesbadenern unterschiedliche Facetten der Stadtgeschichte nahezubringen. Wer nicht selbst in den Archivbeständen forschen will, der findet sicher in der Vortragsreihe ein interessantes Thema. In diesem Jahr präsentieren die »Werkstattgespräche« eine große historische Bandbreite, von der Hexenforschung bis zur Fotogeschichte. Das »Forum Unter den Eichen«, eine Ausstellung im Herbst, das Archivfest im November 2010 und verschiedene Führungen, die gemeinsam mit dem Förderverein Stadtarchiv organisiert werden, runden das Programm ab.

Die vhs Wiesbaden unterstützt als Kooperationspartnerin die historische Bildungsarbeit des Stadtarchivs

Werkstattgespräche

Stadtarchiv, Im Rad 42
Beginn 19:00 Uhr

18. Februar
Oliver Matthias, Geisenheim
Vom Arbeiterverein zur Massenpartei. Der Aufstieg der Wiesbadener SPD im 19. Jahrhundert

11. März
Hans-Jürgen Theis, Mainz
Filmschätze aus dem Stadtarchiv

22. April
Erika Noack, Wiesbaden
300 Jahre Schwalbacher Straße (Diavortrag)

20. Mai
Brigitte Bromberger, Frankfurt
Hexen und Madonnen in Wiesbaden und im Rheingau

17. Juni
Ludmilla Thomas, Berlin
Volkskommissar Georgij Chicherin, ein Wiesbadener Patient

23. September
Martin Lauth, Wiesbaden
Neue Erkenntnisse zur Heidenmauer

21. Oktober
Erika Noack, Wiesbaden
Wiesbaden – die Theater- und Filmstadt. Vom Theater im Badhaus »Zum Schützenhof« bis zum Filmhaus der Murnau-Stiftung

18. November
Dr. Johann Zilien, Wiesbaden
Stadtgeschichten. Der Nachlass des Wiesbadener Fotografen Ludwig Herbst im Hessischen Hauptstaatsarchiv (Vortrag mit Lichtbildern)

Forum Unter den Eichen

Rathaus, Raum 22
23. März, 19.00 Uhr
Stephanie Zibell, Mainz
Erinnerung an Ludwig Bergsträsser zum 50. Todestag

Ausstellungen

Voraussichtlich im November:
Arbeit, Maloche, Job
Fotos aus der Arbeitswelt Wiesbadens und seiner Vororte

KZ-Gedenkstätte Unter den Eichen

Führungen nach Vereinbarung
Dr. Axel Ulrich, Tel. (06 11) 31 42 19

Bücher und viel mehr

Was bietet die Landesbibliothek?

Die Landesbibliothek steht als größte Wiesbadener Bibliothek allen Bürgerinnen und Bürgern zur Benutzung und Ausleihe offen. Wer für die berufliche oder private Weiterbildung oder einfach aus Interesse an einem Thema Informationen sucht, ist hier richtig. In der Veranstaltung wird ein kompakter Überblick über den Bestand und seine Schwerpunkte, die aktuellen Informationsangebote und die Nutzungsmöglichkeiten der Landesbibliothek gegeben: Dabei reicht das Spektrum von den Drucken der Gutenberg-Zeit über aktuelle Bücher und DVDs bis zu elektronischen Zeitschriften, die hier kostenfrei genutzt werden können. Ein Gang durch das Magazin, in dem viele Hunderttausend Bücher und Medien stehen, komplettiert diese Einführung durch Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der Landesbibliothek.
Für die jeweiligen Termine ist keine Anmeldung erforderlich; der Eintritt ist frei.

Y12022 Eintritt frei
Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55/57
Je 1 Abend
12.1., 11.2., 15.3., 20.4., 20.5. und 21.6.2010
Jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

Ratgeber Recht

Sicherheit im Online-Handel

Das Online-Mahnverfahren

Jeder der über die Handelsplattform eBay etwas verkauft, sollte sich Gedanken darüber machen, ob er sich der Gefahr einer teuren Abmahnung aussetzt. Ist man bei Sammlungsauflösungen bereits gewerblich tätig? Welche Rechte und Pflichten hat man zu beachten? Was ist zu tun, damit alles reibungslos beim Online-Handel funktioniert und welche Rechte und Pflichten haben privat oder gewerblich Handelnde? Anhand praktischer, einleuchtender Beispiele wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie Probleme vermeiden können. Weiterhin wird in dieser Veranstaltung die Möglichkeit des sog. Online-Mahnverfahrens aufgezeigt, sollte es doch zu Konflikten kommen: In welchen Fällen kann das Mahnverfahren beantragt werden? Wie gestaltet sich der Ablauf des Verfahrens und welche weiteren Schritte sind nötig, um zum Schluss die Zahlung zu erhalten? Rechtliche Vorkenntnisse sind für diese Veranstaltung nicht erforderlich. Das Mitbringen eines eigenen Textes des Bürgerlichen Gesetzbuches ist von Vorteil.

Y13000 12,– €
1 Abend, 11.2.2010
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Daphne Axtmann, Rechtsanwältin

Stadtmuseum Wiesbaden

Die hessische Landeshauptstadt beabsichtigt, die auch jetzt schon als „Kulturmeile" wahrzunehmende Wilhelmstraße um eine Attraktion zu erweitern. Nach dem Willen des Stadtparlaments soll auf dem Grundstück Ecke Wilhelmstraße/Rheinstraße, neben dem Landesmuseum, in unmittelbarer Nähe auch zur Rhein-Main-Halle, ein neues Stadtmuseum errichtet werden: ein modernes Haus, das die Bevölkerung auf vielfältige Weise zur Begegnung mit Wiesbaden und seinem Umland in Geschichte und Gegenwart einlädt.

Nähere Infos:
Projektbüro Stadtmuseum Friedrichstr. 7 65185 Wiesbaden Tel. 06 11 – 34 13 28 77

Anzeige

Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.

Die vhs unterstützt – in Kooperation mit Organisationen und sozialen Verbänden – das Freiwilligenzentrum Wiesbaden aktiv mit Weiterbildungsangeboten für Freiwillige und Ehrenamtliche

Freiwilliges Engagement – das hat was!

…nämlich zahlreiche Möglichkeiten, freie Zeit sinnvoll zu gestalten. Suchen Sie eine Tätigkeit, die Spaß macht, bei der Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen und – so ganz nebenbei – anderen helfen können? Dann sind Sie beim Freiwilligenzentrum Wiesbaden richtig.

Das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. öffnet Ihnen Türen zum persönlichen Engagement… in allen gesellschaftlichen Feldern – Kunst und Kultur, Sport, Gesundheit, Soziales, Freizeit, Umweltschutz…

Sie werden gemäß Ihrer individuellen Wünsche und Fähigkeiten von uns informiert, beraten, vermittelt und betreut. Wir knüpfen Kontakte für Sie, helfen bei der Einarbeitung, vermitteln Weiterbildungsmöglichkeiten – kurzum: Wir sind Ihre Anlaufstelle bei allen Fragen, die sich aus Ihrem persönlichen Einsatz ergeben und über die Sie gerne mit uns sprechen möchten.

Wir helfen, attraktive und sinnvolle Arbeitsfelder und Tätigkeitsprofile für freiwilliges ehrenamtliches Engagement zu gestalten. Wir entwickeln dafür die notwendigen Rahmenbedingungen und Qualitätsstandards für eine dauerhafte und effiziente Mitarbeit Freiwilliger.

Das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. (FWZ) wurde 1999 gegründet und ist ein überparteilicher, unabhängiger Zusammenschluss ehrenamtlich engagierter Bürgerinnen und Bürger in Wiesbaden.

Sie finden uns im Haus A der vhs
Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden
Gebäude A, I. Stock, Zi. 122
Bürozeiten:
Mo – Do, 10:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung
Telefon (06 11) 98 89-146, Fax (06 11) 98 89-145
E-Mail: freiwilligenzentrum@vhs-wiesbaden.de
www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de

Tätigkeitsbereiche der Freiwilligenarbeit

- Archivarbeit
- Ausbildungslotsen
- Gespräche mit ausländischen Mitbürger/inne/n
- Bedürftige betreuen
- Betreuung/Begleitung älterer Menschen
- Betreuung/Begleitung Kranker und Behinderter
- Bibliotheks-Arbeit
- Bildungspatenschaften
- Bürgerschreibservice
- Computerarbeit/Webseiten
- Gesetzliche Betreuung von Personen
- Großeltern-Service
- Handwerkliche Tätigkeiten
- Hausaufgabenhilfe
- Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Kulturarbeit
- Lebensmittel (Tafel)
- Lese- und Rechenförderung
- Verkaufshilfen
- Vorlesen
- Hilfen bei Infoständen, Flohmärkten, Aktionen, Festen, Veranstaltungen
- Öffentlichkeitsarbeit für Vereine, Gruppen etc.
- und vieles mehr...

Wie und wo kann und will ich mich engagieren?

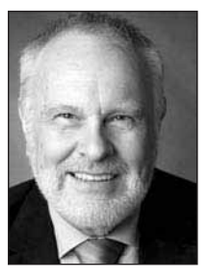
Klärungsseminar für bürgerschaftlich Interessierte

Wenn Sie Interesse haben, sich bürgerschaftlich zu engagieren, bietet Ihnen die vhs Wiesbaden in Zusammenarbeit mit dem Freiwilligenzentrum die Möglichkeit, im Rahmen eines Seminars zu klären, wo Ihre Interessen und Wünsche liegen, welche Ziele Sie verfolgen, welche Möglichkeiten es gibt.

Folgende Fragen werden thematisiert:
- Was sind meine »Themen«?
- In welchem Bereich kann ich meine Interessen am besten verwirklichen?
- Was erwarte ich von der Einrichtung bzw. von dem Arbeitsfeld?

Die Teilnahme ist gebührenfrei.
Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

Y12034V 5,00 Ustd.
Unterrichtsraum, Haus A
1 Nachmittag, Samstag, 13.3.2010
14:30 – 17:30 Uhr
Wilfrid Pfeiffer, N.N.



Freiwilligen-stammtisch

Das FWZ lädt einmal im Jahr alle Ehrenamtlichen, die durch das FWZ vermittelt wurden, zu einem lockeren, ungezwungenen Treffen mit angenehm-gemütlicher Atmosphäre ein. Das Treffen soll auch Gelegenheit bieten, ehrenamtlich Engagierte aus anderen Einrichtungen und Tätigkeitsbereichen kennen zu lernen, kleinere und größere Probleme anzusprechen, konstruktive Kritik (und evtl. auch Lob) an der Arbeit des FWZ zu üben, neue Ideen zu entwickeln und… und… und…

Wenn Sie nicht nur Zeit, sondern Geld spenden wollen

Der Förderverein für das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. unterstützt die Alltagspraxis der Beratung und Vermittlung von freiwillig Engagierten durch die Finanzierung z.B. des Bürobetriebs, Druck von Werbematerial, öffentliche Kampagnen, Schalten von Anzeigen in den Tageszeitungen, Kostenübernahme für die Teilnahme an besonderen Weiterbildungsmaßnahmen für ehrenamtlich Aktive, soweit keine andere Finanzierung gefunden wird.

Unsere Kontoverbindung lautet: Naspa Wiesbaden (BLZ 510 500 15) Kto.137 049 945
Private Mitglieder zahlen mindestens Euro 30,–, korporative Mitglieder Euro 200,– pro Jahr.

Projekte mit vorheriger Ausbildung

- Aidshilfe
- Hospizarbeit
- Kinder- und Jugendtelefon
- Kirchenführer/in
- Seniorentanzleiter/in
- Seniorenturnleiter/in u.a.m.

Qualifizierung ehrenamtlich Tätiger

In Hessen gibt es Weiterbildungsangebote für Menschen, die sich ehrenamtlich/freiwillig engagieren. Das Hessische Sozialministerium fördert diese Angebote, um damit mehr Menschen in ihrem Engagement zu stärken.

Das Freiwilligenzentrum ruft alle gemeinnützigen Organisationen Wiesbadens auf, ihre Weiterbildungsangebote anzumelden. Gewährt wird ein finanzieller Zuschuss von 35,– € pro Unterrichtsstunde bei einer Mindesteilnehmerzahl von sieben Personen.

Anfragen und Anmeldungen bitte beim FWZ.

Wohnungseigentumsrecht

Haben Sie auch mehr Kenntnisse über Ihr Auto, als über den viel wichtigeren Vermögenswert der eigenen Eigentumswohnung? Jeder kann das Schicksal der WE-Gemeinschaft effektiv und richtungsweisend mit gestalten. Hierbei helfen wir Ihnen gerne, bevor Ihre Wohnung durch falsche Verwaltung erheblich an Wert verliert. Denken Sie immer daran: Sie als Wohnungseigentümer sind die Herren der Verwaltung des gemeinschaftlichen Eigentums, nicht der Verwalter. Schließlich haben sich im Rahmen des ab 1.7.2007 in Kraft getretenen »neuen« WEG eine Reihe von Änderungen ergeben, die ebenfalls Gegenstand der Veranstaltung sein werden.
Der Referent ist Rechtsanwalt und Spezialist für Mietrecht und Wohnungseigentumsrecht.
Bitte BGB und WEG (dtv-Ausgabe) bereits zur ersten Veranstaltung mitbringen.

Y13010 8,00 Ustd. 33,– €
4 Abende, ab 23.2.2010
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Michael Buß

Trennung / Scheidung / Ehevertrag

Die neue Gesetzeslage (Änderung des Ehegattenunterhaltsrechts in 2008 sowie weitere massive Neuerungen zum 1. September 2009 im Güterrecht und Versorgungs-/Rentenausgleich) gilt für alle Ehen. Wer an den Regelungen, die zum Zeitpunkt der Heirat galten, festhalten möchte, muss einen Ehevertrag schließen. Ein Überblick über die rechtlichen Folgen einer Trennung/Scheidung sowie die Regelungsmöglichkeiten durch einen Ehevertrag: Ehegatten-/Kindesunterhalt, Sorge-/Umgangsrecht, Wohnung/Haus, Güterrecht, Versorgungs-/Rentenausgleich, Scheidungskosten, Mediation.
Die Referentin ist Fachanwältin für Ehe-/Familienrecht und Mediatorin BAFM.

Y13040 12,– €
1 Abend, 22.2.2010
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Petra Maria Müller

Betreuungsrecht / Patientenverfügung

Ein Überblick über das Betreuungsrecht und die Möglichkeiten eine amtliche Betreuungsbestellung zu beeinflussen oder zu verhindern, denn ein Unfall, eine Krankheit oder eine altersbedingte Hilflosigkeit können jeden Menschen unerwartet treffen.
Verlauf eines Betreuungsverfahrens, Rechtliche Konsequenzen für den Betreuten / Aufgaben eines Betreuers / Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung und die jeweiligen Gestaltungsmöglichkeiten / Information über die zum 1. September 2009 neu geschaffenen gesetzlichen Rahmenbedingungen einer Patientenverfügung (medizinische Behandlung, Behandlungsbegrenzung und Pflege bei schwersten aussichtlosen Erkrankungen).
Die Referentin ist Fachanwältin für Ehe-/Familienrecht und Mediatorin BAFM.

Y13050 12,– €
1 Abend, 8.3.2010
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Petra Maria Müller

Richtig vererben – Streit vermeiden

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahe standen. Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Welche Rechte und Pflichten haben die Erben? Was gilt bei gesetzlicher Erbfolge? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche Steuererforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu?

Y13060 24,– €
2 Abende, ab 18.3.2010
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Petra Maria Müller, Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin; Ellen Weinges, Fachanwältin für Familienrecht

KULTURTICKET

ist für die Volkshochschule = **KombiTicket**

ESWE-Verkehr, RMW und die Landeshauptstadt Wiesbaden haben zum 1. Mai 2008 das **KULTURTICKET** eingeführt. Die Volkshochschule Wiesbaden ist dem angeschlossen, zu den Konditionen des **KombiTickets**. Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der vhs gilt, wie gehabt: freie Fahrt mit dem Verkehrsverbund Mainz-Wiesbaden 2 Stunden vor und nach der Veranstaltung.

Mit dem KULTURTICKET kostenlos zur Volkshochschule!

Ratgeber Altersvorsorge, Geld und Anlagen

Baufinanzierung/ Finanzierung von Wohneigentum

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und Käufer. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt, z. B.:
– Risiken einer Finanzierung,
– Gesamtkosten und persönliche Belastbarkeit,
– die verschiedenen Finanzierungswege über Banken, Bausparkassen und Versicherungen.

Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten sowie Immobilienanbietern wie Verkäufern oder Maklern.
Der Referent ist Finanzierungsspezialist mit Abschluss der European Business School (ebs).

Y14012 21,– €
22.3.2010, Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Helmut Weigt

Y14013 21,– €
14.6.2010, Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Helmut Weigt

Finanzinformationen verstehen!

Finanzinformationen recherchieren, nutzen und in die persönliche Anlagestrategie einbinden.
Banken bieten heute kaum noch Beratung. Vielfach findet nur ein Verkauf von Produkten statt. Nur wenn man versteht wie Finanzprodukte funktionieren, können diese sinnvoll in die eigene Anlagestrategie eingebunden werden.
Das Angebot beinhaltet:
– Grundlagen der Geldanlage
– Verknüpfung von Aktien-, Renten-, Rohstoff- und Immobilienmarkt
– Nutzung von kostenfreien Informationen und Tools im Internet
– praktische Anwendung des erlernten Wissens
– Simulation von Marktszenarien

Der Referent ist dipl. Bankbetriebswirt und Vermögensverwalter mit einer Zulassung der BaFin und der Deutschen Bundesbank.

Y14015 8,00 Ustd. 32,– €
4 Abende, ab 28.1.2010
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Wolfgang Zillich

Sicherheit und gute Rendite!

In vier Schritten zum Anlageerfolg

Sicherheit ist das zentrale Thema jeder Geldanlage. Viele Anleger jedoch haben immer wieder schmerzhafte Erfahrungen gemacht. Wer aber die »4 Schritte zum Anlageerfolg« in der Vergangenheit beachtet hat und auch zukünftig beachten wird, der kann zuversichtlich sein.
Die wichtigsten Themen: Was bedeutet Sicherheit? – Gibt es eine Garantie? – Was ist Anlageerfolg?
Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Portfolioverwalter, berichtet aus der Praxis und gibt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung.

Y14020 12,– €
1 Abend, 25.2.2010
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Ernst Rudolf

Altersvorsorge macht Schule

Einführungsabend

Dieser Informationsabend der Deutschen Rentenversicherung Hessen gibt Ihnen einen grundsätzlichen Überblick und ist gebührenfrei. Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Y14038 2,00 Ustd. Eintritt frei
1 Abend, 24.3.2010,
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Stefan Kosch

Initiative für das Europaviertel

Stadtteilfest im Europaviertel

Samstag, 29. Mai 2010
Willy-Brandt-Allee 20

auf dem Gelände und mit Unterstützung des Präsidiums für Technik, Logistik und Verwaltung sowie VHS und Kulturamt

14:30 - 21:30 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Anzeige

Altersvorsorge macht Schule

Eine Informationsveranstaltung der Deutschen Rentenversicherung Hessen
Wie viel Rente bekomme ich später eigentlich? Soll ich zusätzlich privat vorsorgen? Wie wähle ich aus der Vielzahl der Angebote das für mich geeignete aus? Dieser Kurs macht Sie zum Experten in Sachen Altersvorsorge. Lernen Sie, Ihre finanzielle Situation im Alter richtig einzuschätzen. Informieren Sie sich über zusätzliche Vorsorgemöglichkeiten wie die Riester-Rente. Lassen Sie sich aufzeigen, wie Sie dank staatlicher Förderung bereits mit kleineren Beträgen sinnvoll vorsorgen können. Durch die Kurse führen Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung – kompetent, verständlich und unabhängig.
In der Kursgebühr sind ausführliche Informationsmaterialien enthalten.
»Altersvorsorge macht Schule« ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, des Verbraucherzentrale Bundesverbandes und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter www.altersvorsorge-macht-schule.de. Der Besuch des Einstiegskurses vorab ist keine Voraussetzung, wird aber empfohlen.

Y14039 12,00 Ustd. 20,– €
3 Abende, ab 21.4.2010
Mi, 17:30 – 20:30 Uhr
Stefan Kosch

Geldanlagen für die Generation 50 Plus

Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung für die Generation 50 Plus

Mit fortschreitendem Alter ändern sich Lebensziele, Wünsche und das persönliche Umfeld. All diese Dinge haben Einfluss auf Vermögensplanung und Kapitalverwendung. Auch Gesetzesänderungen wirken sich auf die finanzielle Situation aus.
Die wichtigsten Themen:
– steueroptimierte Geldanlagen
– Geldanlagen mit hoher Sicherheit
– Erbschaft und Schenkung
– Geldanlagen für Kinder und Enkel
– Renten- und Lebensversicherung
– Immobilien und Beteiligungen als Geldanlage
– qualifizierte Beratung und Betreuung: Wo gibt es das?

Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Portfolioverwalter, berichtet aus der Praxis.

Y14040 12,– €
1 Abend, 23.3.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Ernst Rudolf

Wir leben immer länger – aber wovon?

Endlich mal ein Renten-Check – vielleicht reicht ja doch, was ich bisher habe? Viele wollen es gar nicht wissen – aber es ist wichtig!
– Viele Absicherungen verfallen sofort nach dem Tod des Partners und der hinterbliebene Partner geht leer aus – Sie erfahren, wie Sie etwas verbessern können.
– Das Kleingedruckte – endlich verstehe ich, was auf der Police steht.
– Was für ein Glück, so kann ich mein schwer verdientes Geld optimieren und mehr heraus holen, denn es steht »mir« bzw. meiner Familie zu.
– Vor- und Nachteile von dem erkennen, was für das Alter gedacht war.

Ein kurzweiliger Abend. Alle Fragen werden beantwortet. Sie werden sich freuen! Gerne können Sie eigene Unterlagen zum Fragen mitbringen.

Y14090 12,– €
1 Abend, 17.3.2010
Mi, 19:00 – 21:30 Uhr
Angelika Baron

Ratgeber Stil und Etikette

Sicher und erfolgreich auf jedem Parkett

In diesem Seminar sollen zunächst die wichtigsten Punkte der modernen Umgangsformen vermittelt bzw. vertieft werden. Mit zunehmender Sicherheit und Souveränität wird Ihr Auftreten überall stilvoller und somit erfolgreicher. Wichtige Themenbereiche sind unter anderem: Moderne Etiketteregeln allgemein – Tischetikette – das äußere Erscheinungsbild (Körpersprache, Outfit Dress-Codes) – der freundliche Empfang (begrüßen, vorstellen, auf Fremde zugehen) – Small Talk – Teamwork statt Mobbing. Das Seminar wird in Form eines Dialoges mit allen Beteiligten geführt – die Zeiten, in denen man verstaubte und einseitige Regeln mit erhobenem Zeigefinger vermittelte, sind zum Glück vorbei. Mittels nachgestellter Situationen werden alle Teilnehmer spielerisch moderne Etikette verinnerlichen. Zum Ausklang des Seminars ist ein gemeinsames Essen geplant um ca. 17:00 Uhr im Biebricher Schloss zur Vertiefung der »Tischetikette« (Speisen und Getränke nicht im Preis inbegriffen).

Y15001 13,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 5.2.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.2.2010, 12:00 – 19:00 Uhr
Jutta Feit

BürgerSinn
Engagiert vor Ort

Mit Unterstützung von:
GENERALI ZUKUNFTS FONDS
Die Wiesbaden Stiftung
Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.

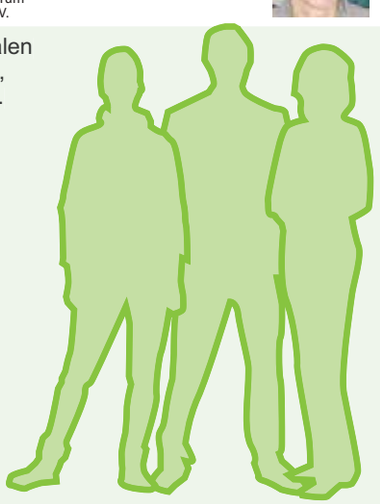
Leitung: Frau Faude-Großmann

Das neue Projekt Bürgersinn richtet sich an Wiesbadener Bürger/innen, die sich in ihrem Stadtteil im sozialen oder kulturellen Bereich engagieren möchten. Bürgersinn unterstützt neue Projektideen, knüpft Netzwerke, stellt qualifizierte Menschen zur Verfügung, die moderieren, coachen oder methodische Mitarbeit anbieten. Gemäß dem Leitbild von Maria Montessori: Hilf mir es selbst zu tun – möchte Bürgersinn ansetzen.

Melden Sie sich, rufen Sie an, mailen Sie, kontaktieren Sie uns, wenn:

- Sie eine gute Idee für Ihren Stadtteil oder eine bestimmte Zielgruppe haben
- Sie eine Verbesserung für Ihr Wohngebiet wollen, aber noch nach der Umsetzung suchen
- Ihnen Mitstreiter für Ihre Idee oder Ihr Projekt fehlen
- Sie geeignete Räume suchen
- Sie zu den Menschen gehören, die uns gerne bei dieser Arbeit helfen möchten

Wir freuen uns auf ein Gespräch mit Ihnen!



Sie erreichen uns: telefonisch Mo-Do 10:00-12:00 Uhr Tel. 06 11- 60 91 395 oder 06 11-98 89 145
per mail: buergersinn@freiwilligenzentrum-wiesbaden.de
BürgerSinn, c/o Freiwilligenzentrum, Alcide-de-Gasperi-Str. 4, 65197 Wiesbaden

Wenn Ihnen unsere Projektidee gefällt, können Sie uns gerne finanziell, mit Sachmitteln oder Ihrem Fachwissen unterstützen (Bankverbindung: Naspa Wiesbaden Kt. 137 049 945 BLZ 510 500 15)

Anzeige

Ratgeber Nähen

Nähkurs

Sie lernen und erfahren: den Umgang mit elektrischen Nähmaschinen, das Zuschneiden mit Schnittmustern, das leichte Einsetzen von Reißverschlüssen in Hosen und Röcken und viele wichtige Tipps und Nähdetails. Jede/r Teilnehmer/in bestimmt selbst, was sie/er gerne nähen möchte. Anfänger/innen nähen leichte, Fortgeschrittene schwierigere Bekleidungs- oder Dekorationsteile. Nähmaschinen sind vorhanden, einige Schnittmuster ebenfalls. Alle anderen Materialien müssen Sie selbst mitbringen.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen.
In der ersten Kursstunde werden außer Schreibutensilien, einem Maßband und Nähgarn für einen eventuell anzufertigenden Probelappen noch keine Materialien gebraucht. Wir besprechen gemeinsam, was Sie nähen und welche Stoffe sich dafür eignen. Die Referentin ist Diplomfachlehrerin.
Y15101 20,00 Ustd. 62,– €
Ludwig-Erhard-Schule, Nähraum (Eingang von Hans-Böckler-Str. aus)
10 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ursula Saupp

Nähkurs für Kinder (ab zehn Jahren)

jungevhs

Y989050 16 UStd. 62,– €
4 Vormittage, ab 17.4.2010
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Irina Wirt

– Die Nähkurse finden – wenn nicht anders angegeben – in der vhs im Europaviertel statt.

Nähkurs

Anfänger/innen

Sie lernen den Umgang mit elektrischen Nähmaschinen, mit Schnittmustern und mit Stoffen, Zuschneiden, leichtes Einsetzen von Reißverschlüssen und erfahren viele wichtige Tipps und Nähdetails. Sie nähen einfache schöne Dinge: Kissenhüllen, Taschen, Schürzen, leichte Bekleidungs- und Dekorationsteile. Nähmaschinen sind vorhanden, einige Schnittmuster ebenfalls.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen.
Die Referentin ist Diplomingenieurin Bekleidung.
Bitte Schreibutensilien, Maßband, Handnäh- und Stahlstecknadeln, Schneiderkreide, Schere, Stoff (nicht dehnbar), dazu passendes Nähgarn, Schnitt (falls vorhanden), Kopierfolie mitbringen.
Y15102 16,67 Ustd. 62,– €
5 Abende, ab 2.3.2010
Di, 19:00 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

Y15103 16,00 Ustd. 62,– €
4 Vormittage, ab 6.3.2010
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Irina Wirt

Nähkurs

Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an kreative Hobbyschneider/innen mit guter Näherfahrung, die ihre Garderobe selber gestalten wollen. Sie lernen unter fachkundiger Anleitung ein selbst gewähltes Kleidungsstück zu nähen. Die einzelnen Arbeitsschritte, wie Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobieren und Nähen werden erklärt und aktive Hilfestellung gegeben. Bitte all das mitbringen, was Sie zum Nähen für ein Stück Ihrer Wahl benötigen.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen.
Die Referentin ist Diplomingenieurin Bekleidung.
Am ersten Abend bitte Schreibutensilien, Maßband, Handnäh- und Stahlstecknadeln, Schneiderkreide, Schere, Stoff, dazu passendes Nähgarn, Schnitt, Kopierpapier und Kopierfolie mitbringen.
Y15104 16,67 Ustd. 62,– €
5 Abende, ab 20.4.2010
Di, 19:00 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

TANDEM - der interkulturelle Treff in Wiesbaden

TANDEM
DEUTSCH-INTERNATIONAL
Interkulturelles Lernen und Verstehen

- persönliche Gespräche mit Menschen aus aller Welt
- Einblicke gewinnen in unterschiedliche Kulturen
- offen sein für den fremden Blick auf die eigene Kultur

Keine Anmeldung, keine Kosten, ...kommen Sie einfach vorbei!

Bei uns sprechen Sie in kleinen Gruppen mit Menschen aus aller Welt. Jedes Mal gibt es ein neues, interessantes Gesprächsthema. Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht, Erfahrungen und Meinungen auszutauschen und dabei interessante Neuigkeiten zu erfahen. TANDEM ist kurzweilig und erfrischend. Gleichzeitig unterstützen Sie Menschen anderer Herkunft, im Gespräch ihre Deutschkenntnisse zu vertiefen.

montags, 17 - 19 Uhr
Gemeindehaus St. Andreas
Nähe Loreleiring,
Assmannshäuserstr. 11
(Bus: 4, 17, 18,23, 24, 27)

dienstags, 17 - 19 Uhr
Stephanusgemeinde
Westend, Klarenthaler
Straße 22 a, (Bus: 14)

mittwochs, 17 - 19 Uhr
Roncalli-Haus, Stadtmitte,
Friedrichstr. 26-28
(Bus: 14 u.a.)

donnerstags, 17 - 19 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus Oranier-Gedächtsnis-Kirche (hinter dem Telefonhäuschen)
Biebrich, Bunsenstraße 25 /
Ecke Breslauer Straße
(Bus 3, 14)

freitags, 17 - 19 Uhr
Evangelische Bergkirchengemeinde, Bergkirchenviertel, Lehrstraße 6
(Bus 1, 8 Haltestelle Webergasse, Bus 6, Haltestelle Adlerstraße)

Geschäftsführung: Gabriele Nisius, vhs

und außerdem: Gemeinschaft erleben bei Wanderungen, Picknick, Führungen und Festen

Gefördert von der Stadt Wiesbaden, getragen von: Volkshochschule Wiesbaden, Evangelischer Erwachsenenbildung und Katholischer Erwachsenenbildung

20 Jahre Städtepartnerschaft Wiesbaden – Ocotal (Nicaragua)

Neugierig auf Nicaragua?
– Geburtstagsfeier „Nueva Nicaragua“–

Der Verein „Nueva Nicaragua“ möchte mit Ihnen diesen Geburtstag feiern und Ihnen mit einem bunten Programm dieses wunderschöne, noch nicht überlaufene Land und auch die Arbeit des Vereins vorstellen. Machen Sie sich mit dem Land der Vulkane, der Seen und der Meere vertraut, lernen Sie alte, lebendige Kolonialstädte und auch die Menschen ein wenig kennen, schauen Sie sich den mühseligen Weg des Kaffees vom Kaffeestrauch bis zur Vermarktung an und verkosten Sie verschiedene Sorten Kaffee. Dazu gibt es noch andere kulinarische Genüsse zum Probieren.
Von dem Leben in Ocotal, der Partnerstadt Wiesbadens, und den Projekten des Vereins erzählen junge Leute, die ein Jahr dort freiwillig gearbeitet und gelebt haben.
Mit einem Kinderprogramm sorgen wir auch für die kleinen Besucher. Ein Highlight werden sicher der Auftritt einer nicaraguanischen Tanzgruppe und die fröhliche Musik dieses Landes sein.
Neugierig auf diese, alle Sinne ansprechende, virtuelle Reise?
Sie findet statt in den Räumen der Volkshochschule Wiesbaden.

Feiern Sie mit!

Samstag,
17. April 2010,
15:00-19:00 Uhr
Volkshochschule Wiesbaden,
Foyer Haus B
und Raum B-008,
Alcide-de-Gasperi-Str. 5
in Wiesbaden

Bürgerreise nach Nicaragua im Sommer 2010
4.7. – 19.7.2010

Im Rahmen der 20jährigen Städtepartnerschaft zwischen Wiesbaden und Ocotal im Norden Nicaraguas findet eine zweiwöchige Reise im Juli 2010 statt. Nicaragua ist ein Land der Vulkane, des Wassers und der Küsten, alter Kolonialstädte, tropischer Fauna und Flora, des Kaffees, der Zigarren, des Rums, aber auch der sozialen Kontraste zwischen Arm und Reich. Auf dieser Reise lernen Sie Ocotal kennen und die Arbeit des Vereins. Sie werden den Kaffee an den Berghängen wachsen sehen, die alten Städte Leon und Granada mit ihren zahlreichen Kirchen erleben, im Pazifik und dem riesigen Nicaragua-See baden können, die Insel Ometepe mit ihren 2 Vulkanen bewundern.
Die fröhlichen und gastfreundlichen „Nicas“ werden Ihnen den Aufenthalt zu einem beeindruckenden Erlebnis werden lassen.
Kosten: ca. 2.200,– €
Rückfragen und Anmeldung: info@nueva-nicaragua-wiesbaden.de

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

KUNST BAUT BRÜCKEN

AUSSTELLUNG in der **vhs**

„MERO-LORO“
– eine Felsritzung in Nicaragua

Felsritzungen oder Petroglyphen (prähistorische Einritzungen auf Steinen) sind älter als 2000 Jahre und weltweit zu finden.
Die beiden in Großkrotzenburg lebenden Künstler Nirava Silvia Becker und Orlando Li Sánchez waren im Januar 2008 zweieinhalb Wochen im mittelamerikanischen Nicaragua auf der Suche nach der Kunst aus der Zeit vor der „Entdeckung“ Amerikas durch die Europäer.
„Kunst baut Brücken“ steht für die Begegnung von Menschen unterschiedlicher Herkunft durch Kunst. Damit begründet sich das Anliegen der beiden Künstler, die Felszeichnung in Originalgröße von 5,00 × 1,40 Meter mit Kohle auf Stoff zu übertragen, um sie dem Museo Ecológico del Trópico Seco (Ökologisches Museum der trockenen Tropen) in Diriamba/Carazo zu übergeben.

Ausstellungseröffnung: Do, 04.03.2010, 19:00 Uhr im Foyer, Haus B der vhs

Dauer der Ausstellung: 04.03. – 30.04.2010

„Reise zu den Felsritzungen in Nicaragua im Januar 2008“ – Dia-Vortrag

Mit einem Bildvortrag möchten die Künstlerin Nirava Silvia Becker und der Künstler Orlando Li Sánchez einladen, sie bei ihrer Reise zu der „Posa del Mero“ (Brunnen, Quelle des Zackenbarschs) in Nicaragua zu begleiten. Der Vortrag gibt einen Einblick über präkolumbische Steinritzungen und zeigt die Arbeit der beiden Kunstschaffenden an dem 8,00 × 4,00 × 3,00 Meter großen Stein. Mit dieser Abreibung des Mero-Loro wurde ein Beitrag geleistet, gestohlene Kulturgüter wieder zurück zu geben.
Do, 11.03.2010, 19:00 Uhr, Foyer der vhs, Haus B

Kultur und Kreativität

Inhalt

Literatur und Film	20
Kunst- und Kulturgeschichte	23
Theater	25
Malen und Zeichnen	30
Künstlerisches Gestalten	36
Musik in Theorie und Praxis	39
Radio, Fotografie und Video	41
Kultur im Miteinander	42
Whisky, Wein und mehr	42
Hier und dort: Landeskunde regional und international	45
Reisen, Fahrten und Rundgänge	45
Kultur und Kulinarik	48

Der Fachbereich Kultur und Kreativität an der vhs Wiesbaden gibt durch sprachliche, bildnerische, klangliche und körperlich-darstellerische Eigentätigkeit Anregungen zu einer neuen Wahrnehmung unserer Welt.
Durch das Erfahren von Wissen, Erlernen künstlerischer und handwerklicher Fähigkeiten und Techniken werden kreative Kräfte freigesetzt, die es einem ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.
Kurse, Seminare, Vorträge und Reisen machen vertraut mit der eigenen Kultur und fremden Kulturkreisen. Begegnungen und Gespräche fördern das Verständnis für Zusammenhänge und ermöglichen menschliches Miteinander und individuelle Bildung.

Elfriede Weber
Leiterin
des Fachbereiches
Kultur und Kreativität
E-Mail: eweber@
vhs-wiesbaden.de
Information
und Beratung
nach Vereinbarung

Fachbereichs-assistentinnen:
Angela Schneider,
Doris Vellmer-Kraus
Telefon
(06 11) 98 89–161
Telefax
(06 11) 98 89–169
E-Mail: villa@
vhs-wiesbaden.de

Die Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist!

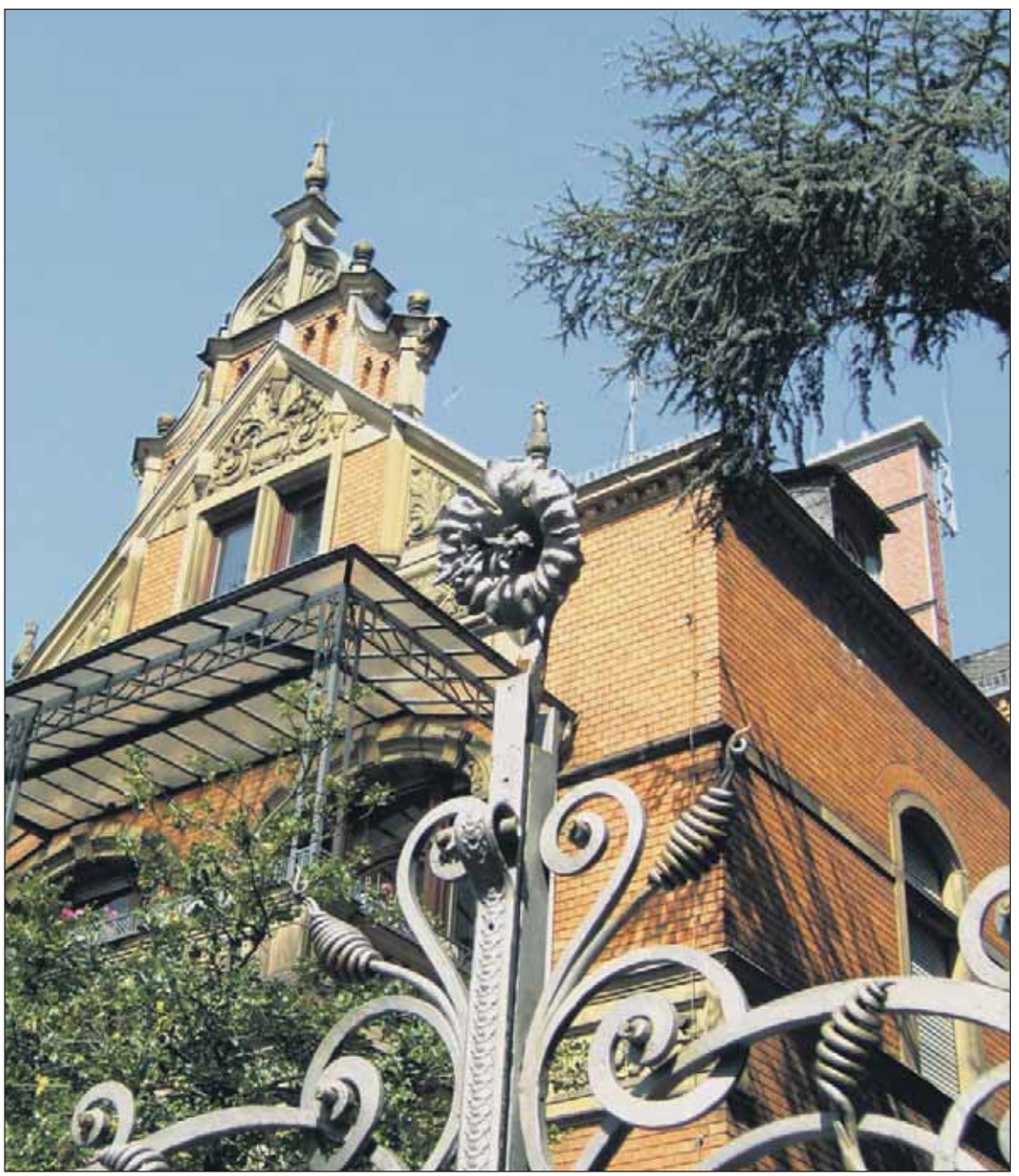


Foto: Johannes Zahn

Kultur und Kreativität
Literatur und Film

Literatur und Film

Heimito von Doderer
Die Strudlhofstiege (1951); 2. Teil
Literaturseminare
von Dr. Marlene Lohner

Die Strudlhofstiege in Wien im neunten Bezirk gibt es wirklich. Sie verbindet vertikal zwei Straßen miteinander, aber ebenso Zeiten und Jahrhunderte. Sie ist eines der Hauptsymbole dieses Buches, in dem sich die Gegenwart kurz vor und nach dem Ersten Weltkrieg wie auch Blüte und Verfall Alt-Österreichs in einem weit ausladenden Panorama manifestieren. Doderer beschwört in genauester Wahrnehmung Menschen aller Gesellschaftsschichten, die er im Laufe der bunten Erzählung in immer neuen Verschachtelungen auftreten lässt. Im Laufe der Lesezeit erweist sich die scheinbare Überfülle als vom Autor sehr bewusst konzipiert, so dass sich am Ende alles sinnvoll zu einem epochalen Großstadtroman fügt.
»Mich hat dieses Buch erschüttert«, schreibt Hilde Spiel, »so in allen Fasern ergriffen… in meiner grenzenlosen Liebe zu Wien, dass ich ihm wehrlos gegenüber stehe.«
Die Besprechung der »Strudlhofstiege« erstreckt sich über zwei Semester. Wir benutzen die Ausgabe von dtv. Bitte lesen Sie das Buch vor Seminarbeginn.

Y20010 20,00 Ustd. 62,– €
10 Vormittage, ab 25.1.2010
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr

Y20020 20,00 Ustd. 62,– €
10 Abende, ab 26.1.2010
Di, 19:30 – 21:00 Uhr

Y20030 20,00 Ustd. 62,– €
10 Vormittage, ab 27.1.2010
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr

Biebrich liest
Menschen aus Biebrich präsentieren Texte ihrer Wahl

Eine Veranstaltung der Stadtteilbibliothek und des Nachbarschaftshauses Biebrich und der vhs Wiesbaden
Moderation: Karl Reinhard Friebe
Eintritt frei!

Y20070
Nachbarschaftshaus Biebrich, Rathausstraße 10
1 Abend, 25.2.2010
Do, 19:00 – 21:00 Uhr

Y20080
Stadtteilbibliothek Biebrich, Rudolf-Dyckerhoff-Straße 10
1 Abend, 19.5.2010
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

»… daß du vor Suchen nicht zum Finden kommst …«
Hermann Hesse: »Siddharta. Eine indische Dichtung.«

Literarisches Ganztagsseminar
Hermann Hesse hat ein literarisches Werk geschaffen, das sich die dichterische Gestaltung und Durchdringung der eigenen Erlebens- und Erfahrungswelt zur Aufgabe gesetzt hat und zugleich allgemeinmenschliche Wirkungen erschließt. Beides gilt auch für die Erzählung »Siddharta« von 1922, die nach einer schweren Lebenskrise einen Wendepunkt in Hesses Entwicklung und seinem literarischen Schaffen darstellt.
In Form der zeitlosen Legende geht es um den Weg des indischen Brahmanensohns Siddharta, wobei die indischen Religionen eine Maske für Hesses Verhältnis zum Christentum sind.
In lyrischer Prosa arbeitet der Autor die kontrastierenden Punkte seines (und nicht nur seines) Lebens heraus: die ruhelosen Aufbrüche und die Suche nach Heimat, die Mannigfaltigkeit der Erfahrung wie die Harmonie eines einigenden Geistes, die Sicherheiten von verbindlichen Regeln wie die Angst vor Freiheit.

Y20095 10,00 Ustd. 35,– €
6.3.2010, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

Poesia und Scienza zu Dantes Zeit
Vortrag über Dantes Dichtkunst und die Wissenschaft seiner Zeit

Aus heutiger Sicht ist es kaum vorstellbar, dass Dichtkunst und Wissenschaft als harmonische Einheit betrachtet werden. Der spätmittelalterlichen Kultur hingegen ist die Auffassung von Poesie als eigenständiger Disziplin noch fremd: Dante und seine Zeitgenossen betonen den engen Zusammenhang von Wissen und Dichtung. In der Göttlichen Komödie und zahlreichen anderen Texten des 14. Jahrhunderts werden Naturkunde, Kosmologie, Geschichte und Philosophie in den Rahmen einer poetischen Fiktion gestellt und damit ästhetisch erfahrbar und erlebbar gemacht.
Anhand von repräsentativen Texten der Dantezeit, darunter vor allem Traum- und Reisebeschreibungen, vermittelt der Vortrag einen Einblick in das facettenreiche Verhältnis von Dichtkunst und Wissenschaft.
Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich, bitte zahlen Sie 4,– € an der Abendkasse!

Y20096V
Landesbibliothek, Rheinstr. 55 – 57
1 Abend, 11.3.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. Bettina Bosold-DasGupta

Doktor Faustus
Gab es jenen Dr. Faustus wirklich? War Goethes weltbekannter Held ein Scharlatan, Hochstapler oder tatsächlich ein nach letzter Erkenntnis strebender Mensch?
Der Astrologe, Alchemist und Wunderheiler Johann Georg Faust war ein Zeitgenosse Luthers und aus dieser frühen Zeit heraus ist es auch verständlich, warum ein so vielfältig gebildeter Mensch seinen Zeitgenossen suspekt war, sich nach seinem gewaltsamen Tod sofort viele Geschichten um ihn rankten und seine Fähigkeiten einem Pakt mit dem Teufel zugeschrieben wurden. Stoff für Literatur, der nicht nur Goethe interessierte.
Nur wenige Jahre nach Fausts Tod wurden im Volksbuch, der »Historia vom Dr. Faustus«, 95 Episoden aus Fausts Leben zusammengetragen. Der englische Dramatiker Christopher Marlowe machte ein Drama daraus, Lessing versuchte sich an einem Faust ohne Teufel, Friedrich Maximilian Klinger verarbeitete den Stoff zu einem Roman.
An zwei Abenden wollen wir diese unterhaltsame Entwicklung des Fauststoffs bis Goethe kennenlernen, um dann in weiteren Seminaren Goethes Faust zu besprechen.

Y20110 4,00 Ustd. 17,– €
2 Abende, ab 10.2.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Charlotte Andresen

– Bitte beachten Sie auch die Literarische Tagesfahrt nach Knittlingen und Maulbronn, nähere Informationen auf Seite 46 und in dem Sonderprospekt.

Literatur als Hobby: Zeitzeichen
Aktuelle Romane

Seit Jahrtausenden bietet die Literatur Erfahrungsräume, wo die großen Lebensthemen im Schutz des Fiktionalen durchgespielt werden können. Aber jede Epoche setzt sich auf ihre eigene Weise mit dem menschlichen (Zusammen-)Leben auseinander und findet literarischen Ausdruck dafür. So ist die aktuelle Literatur immer auch eine »Zeitansage«. Welche Fragen brennen auf den Nägeln, welche Facetten des privaten und öffentlichen Lebens müssen diskutiert werden? Die Literatur ermöglicht eine besonders intensive Auseinandersetzung, weil sie mit künstlerischen Mitteln auch auf Ungesagtes verweisen kann. Im Seminar werden aktuelle Romane aus Deutschland und der Schweiz gelesen, diskutiert und auf ihre literarische Bedeutung hin betrachtet:
Peter Stamm, Agnes; Fischer Taschenbuch 17912 (bitte bis Seminarbeginn lesen!)
Juli Zeh, Schilf (btb 73806)
Christoph Hein, Landnahme (Suhrkamp Taschenbuch 3729).
Einige lyrische Texte und eventuell Kurzgeschichten ergänzen die Romanlektüre.

Y20120 20,00 Ustd. 72,– €
10 Vormittage, ab 2.2.2010
Di, 9:30 – 11:00 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Y20130 20,00 Ustd. 72,– €
10 Abende, ab 4.2.2010
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Die Kurzgeschichten der Künstlerin Miranda July

Die amerikanische Künstlerin Miranda July schien sich gerade einen Namen als Videokünstlerin, Filmregisseurin und Schauspielerin zu machen, als ihr das Geld für neue Filme ausging und sie Zeit hatte, ein Buch zu schreiben: »No one belongs here more than you«, vom Diogenes-Verlag in ein spröderes »Zehn Wahrheiten« verwandelt und herausgegeben. Doch die deutsche Übersetzung ist hervorragend und die Geschichten vermitteln dieselbe Faszination wie im englischen Original.
»Deplatzierte Außenseiter«, schrieb die *Zeit,* hole July mit ihren Kurzgeschichten »so schonungslos wie würdevoll ins Dasein zurück«. Und doch glaubt jeder bei der Lektüre der mit phantasievoll und originell nur unzureichend beschriebenen Autorin sich selbst in vielen der labyrinthischen Gedankengänge der Protagonisten wiederzuerkennen. Eine Lektüre voller Witz, die sich viele Leser in kleine Happen aufgeteilt haben, um sie länger genießen zu können.
Vorgestellt werden nicht nur »Zehn Wahrheiten«, sondern abschließend auch der Film »Ich und du und alle, die wir kennen«, in dem July selbst eine der Hauptrollen spielt.

Y20135 6,00 Ustd. 32,– €
3 Nachmittage, ab 8.3.2010
Mo, 15:30 – 17:00 Uhr
Dr. Dorothea Friedrich

Burns' Night

Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters

Robert Burns ist als Dichter ein Phänomen. Überall in der englischsprachigen Welt feiern jedes Jahr um den 25.1. herum Fans den Geburtstag und die Werke von Schottlands berühmtem Nationaldichter. Dass es bei diesen Feiern fröhlich und auch mitunter »feucht« zugeht, wäre ganz im Sinne von Burns gewesen, der über sich selbst schreibt: »und so bleibe ich ein streunender, freimaurerischer, reimender, Geselle.«
Robert Burns wurde nur 37 Jahre alt, aber er entzündete ein Licht, das noch heute strahlt. Erleben Sie mit uns einen Abend bei dem der Dichter im Mittelpunkt steht; mit gespielten Geschichten, Gedichten und natürlich dem traditionellen Haggis, serviert mit »neeps and tatties« (Steckrüben und Kartoffeln). Preis inkl. Speisen und Getränke, außer Whisky. Nicht ermäßigbar.

Y20150 25,– €
1 Abend, 29.1.2010
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr
Rolf Keil, Helmine Rausch

Genüsse am literarischen Teetisch:

Charles Dickens

Bestsellerautor mit sozialem Gewissen

Charles Dickens ist bis heute einer der meistgelesenen Schriftsteller der englischen Literatur. Seine Romane wurden zu Theaterstücken, Filmen und Musicals verarbeitet – und das obwohl er nicht nur bewegende Geschichten erzählte, sondern soziale Missstände seiner Zeit anprangerte und dabei kein Blatt vor den Mund nahm. Charles Dickens' Leben bildete die Grundlage für seine Kunst und gab ihm den Mut, gegen den Zeitgeist anzuschreiben. Wir wollen die Parallelen seines Lebens und seiner Kunst näher betrachten und dabei genießen, dass seine Geschichten bis heute nichts von ihrem besonderen Unterhaltungswert eingebüßt haben. Am Ende des Seminars wird eine von den Teilnehmer/innen ausgewählte Literaturverfilmung gezeigt. – Im Seminarpreis ist die Gebühr für die Verköstigung an beiden Tagen enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

Y20170 15,00 Ustd. 65,– €
1 Wochenende
Fr, 22.1.2010, 19:30 – 21:45 Uhr
Sa, 23.1.2010, 11:00 – 20:00 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A.

Albert Camus

Zwischen Existentialismus und Absurdität – Zum fünfzigsten Todestag von Albert Camus

Der Nobelpreisträger Albert Camus gehört bis heute zu den bedeutendsten Autoren der französischen Literatur der Nachkriegszeit. An vier Abenden wird Camus' Schaffen und Denken als Philosoph, Dramatiker, Romanautor und Journalist erarbeitet. Neben Sartre gilt Camus als der wichtigste Vertreter und Begründer des französischen Existentialismus. Diese philosophische Strömung findet man immer wieder in Camus' Auseinandersetzung mit dem Tod und der menschlichen Existenz wieder. Besonders betont wird hierbei auch immer der Aspekt des Absurden. Der in Algerien geborene Autor und kritische Reporter setzte sich ganz besonders für die »arabische« Bevölkerung in Algerien während des Konflikts mit Frankreich ein.

Y20190 12,00 Ustd. 39,– €
4 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Claudia Schilb, Germanistin/Romanistin M.A.

Italienische Kriminacht – Venedig und Sizilien

Krimi und Kulinarik

Für alle Freunde der italienischen Kriminalliteratur und der sizilianischen Küche: Nach Donna Leon sind wir diesmal zu Gast bei Andrea Camilieri und Michael Dibdin. Schauplätze sind Sizilien, die Insel der mystischen Schönheit, der Mafia, der Macht der Patriarchen und der wunderbaren Küche und die einzigartige, geheimnisvolle Serenissima. Folgen wir Camilieris Commissario Montalbano bei seiner unkonventionellen Spurensuche und Michael Dibdins eigenwilligem Commissario Aurelio Zen, der uns durch sein Venedig führt, verwirrend, leicht gruselig und wunderschön.
Das Menü aus Gerichten der sizilianischen Küche ist geprägt durch die Komposition aus griechischen, römischen, arabischen und afrikanischen Einflüssen, die im Laufe der Geschichte ihre Spuren auch kulinarisch hinterließen. Die guten Weine aus der Region wie Nero d'Avola oder Cerasuolo machen den köstlich kulinarisch-literarischen Abend zu einem kompletten Genuss. Preis inkl. Mehrgang-Menü und Getränken in kleinem Kreis im Ambiente unserer Bibliothek. Keine Ermäßigung möglich.

Y20210 52,– €
1 Abend, 20.3.2010
Sa, 18:30 – 22:15 Uhr
Keike Barth und Esther Scholz-Zerres

Mords-Launen

Mörderische Kurzgeschichten bei Wein und Kerzenschein – Lesung der Krimi-Vereinigung »Mörderische Schwestern«

Nicht jeder Mörder ist unsympathisch, nicht jedes Opfer unschuldig – das beweisen Almuth Heuner, Antje Fries und Claudia Platz mit ihren skurrilen, bösen und dennoch augenzwinkernden Kurzgeschichten. Das Publikum kann nach Gusto (Schaden-)Freude empfinden oder sich gruseln. Die Anregungen für den »Hausgebrauch« sind ausgefeilt, denn die Autorinnen sind Mitglieder der Mörderischen Schwestern: einer Vereinigung deutschsprachiger Krimi-Autorinnen, mit Hang zum Hauen, Stechen, Hängen, Teeren, Federn und Vergiften. Die Arten, Mitmenschen den Übergang in ein außerstoffliches Dasein zu erleichtern sind ebenso vielfältig, wie die mehr als 300 Mitglieder aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, sowie Australien, Großbritannien, Italien, Portugal, Schweden und den USA. Die »Täterinnen des Abends« sind aus dem Rhein-Main-Gebiet und präsentieren ihre Gräueltaten mit großer Leidenschaft und kleinem Augenzwinkern. Ihre literarischen Verbrechen sind ganz unterschiedlicher Art, haben aber eines gemeinsam: sie sind gut geplant, mörderisch, kurz – und dankenswerterweise anderen passiert.
Erleben Sie bei einem Glas Wein die Lust am morbiden Hör-Genuss.
In der Pause werden mörderische Köstlichkeiten für Gaumen und Hüfte serviert.
Durch den Abend führt Ute Mügge-Lauterbach.
Preis inklusive Speisen und Getränken. Keine Ermäßigung möglich.

Y20215 25,– €
1 Abend, 26.2.2010
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr

Kultur und Kreativität
Literatur und Film

Es muss nicht immer Kaviar sein…
Russische Küche, Kultur und Konversation

Praktischer Koch-, Kultur- und Sprachkurs zum Schnuppern und zur Reisevorbereitung
Für alle die die russische Kultur, Küche, Sprache und Literatur begeistert ist dieser Kurs ein Muss! Es wird zusammen ein typisch russisches Menü gekocht und zu Kursende mit Appetit gegessen! Anhand von Rezepten und Literatur (z.B. Puschkin-Kuchen) unterhalten wir uns über Sitten und Bräuche in Russland. Dabei lernen wir auch die wichtigsten Vokabeln für den täglichen Sprach- und den Reisegebrauch. Die Dozentin, gebürtige Russin aus St. Petersburg, ist Germanistin und verfügt über langjährige Unterrichtserfahrung, insbesondere im Fremdsprachenbereich.
Kosten für Speisen und Getränke (ca. 20,– €) sind in der Kursgebühr enthalten. Bei Bedarf eigene Schürze und Schreibunterlagen mitbringen. Keine Ermäßigung möglich.

Y20250 49,– €
Küche&Co im Europaviertel, Walter-Hallstein-Straße 5
Abendeingang Konrad-Adenauer-Ring / Ecke Schiersteiner Straße
1 Nachmittag, 8.5.2010
Sa, 16:30 – 21:00 Uhr
Irina Christ, Diplom-Philologin

Wein & Literatur
Weinprobe mit Exkursion an die Hessische Bergstraße (Zwingenberg)

Weingenuss – von feinsinnigen Hymnen bis zu derben Deklamationen – aus dem und für den Wein sind über alle Zeiten Eigenschaften und Wirkungen des Weines Anlass für prosaische und poetische Zeilen gewesen. Religiöse, biblische Referenzen gilt es ebenso wie diabolische Untertöne zur Kenntnis zu nehmen. Dabei spielt häufig der Bezug zur Natur des Weines und der Landschaft seiner Entstehung eine Rolle, wie eben das »Terroir« seinen Charakter prägt.

Y27580 55,– €
29.5.2010
Sa, 11:00 – 16:30 Uhr
Gerold Hartmann, Elfriede Weber
Nähere Informationen Seite 44

Literarisches Duett

Kinder von Genies – Ein Leben im Schatten eines großen Geistes
Kultur & Kulinarik

Was haben der Komponist Siegfried Wagner, die Schauspielerin Geraldine Chaplin oder Anna Freud gemeinsam? Als Kinder genialer Väter hatten sie auf ihrem Terrain überdurchschnittlichen Erfolg. Richard Wagners Sohn Siegfried war immerhin Leiter der Bayreuther Festspiele. Und auch Anna Freud war mehr als die Tochter Sigmund Freuds; sie begründete eigenständig die Kinderpsychologie. Andere wie August von Goethe, Tussy Marx oder Klaus Mann – konnte der große Name nicht vor einem mehr oder minder tragischen Ende bewahren. August von Goethe etwa hing zeitlebens am Gängelband seines Vaters. Klaus Mann, obgleich selbst literarisch hoch begabt und produktiv, fühlte sich von seinem Vater Thomas Mann ungeliebt und flüchtete sich in Exzesse.
Auch wenn es wie ein Klischee klingen mag, dass die Kinder berühmter Menschen nur zu oft im langen Schatten ihrer genialen Eltern verkümmern, aber es ist nicht von der Hand zu weisen. Sie haben einen Lebenskampf der besonderen Art auszufechten; einige meistern die Herausforderung, viele scheitern. Wie gehen Kreative mit ihrem begabten Nachwuchs um, welche Last bereitet ihr Ruhm Kindern und Enkeln? Geniale Eltern – Fluch oder Segen?
Das Literarische Duett geht dem Familienleben der Genies nach und rückt außerordentliche Männer und Frauen ins Blickfeld.
Mit genialen Leckereien und geistvollen Getränken…. und Dr. Nikolaus Gatter und Christiane Nägler.
Gebühr inkl. Essen und Getränken.

Y20310 19,– €
1 Abend, 28.4.2010
Mi, 19:30 – 22:00 Uhr

Lassen Sie die Korken knallen!
Champagner & Co
Literarisches Sekt-Seminar

Y27260 55,– €
1 Abend, ab 12.6.2010
Sa, 18:30 – 21:30 Uhr
Christian Mappala, Elfriede Weber
Nähere Informationen Seite 44

»Bin nur ein armer Großstadtspatz«
Vita und Gedichte von Mascha Kaleko mit musikalischer Untermalung und Kulinarik

Gesprochen von der Gruppe Aus-Lese, am Piano Thomas Karschny
In Kooperation von der Katholischen und Evangelischen Erwachsenenbildung, dem Aktiven Museum Spiegelgasse, der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit und der Volkshochschule.
Inkl. Speisen und Getränken; keine Ermäßigung möglich.

Y20320 19,– €
1 Abend, 7.3.2010
So, 18:00 – 20:30 Uhr

Literatur und Film

Der Russische Roman
im 19. Jahrhundert zwischen Romantik und Realismus

Russland im 19. Jahrhundert: das war für den Westen eine ferne und geheimnisvolle Welt. Ihre Literatur, fremdartig und doch in der europäischen Tradition verwurzelt, stieß auf großes Interesse und begründete eine Epoche fruchtbaren kulturellen Austauschs zwischen dem Zarenreich und Westeuropa. Das Seminar behandelt vor allem die Romanliteratur der Zeit in ihrem literarischen und gesellschaftlichen Zusammenhang. Auch filmische Auseinandersetzungen mit der Literatur der Epoche sind Bestandteil des Seminars.
Folgende Texte werden gelesen, diskutiert und literaturwissenschaftlich erläutert:
– Leo Tolstoi, Auferstehung. Fischer TB/Klassik 90068
– Michail Lermontow, Ein Held unserer Zeit (Diogenes Klassiker 21006)
– Iwan A. Gontscharow, Oblomow
Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung – Bildungswerk Wiesbaden und Rheingau in Kooperation mit Akademie für Ältere, Evang. Erwachsenenbildung Wiesbaden und Volkshochschule Wiesbaden.
Termine: 23.1.2010, 13.3.2010, 8.5.2010, 12.6.2010
jeweils 9:00 – 13:00 Uhr € 40,–
Anmeldung: Telefon 17 41 20 (keb)

Y20330V
RoncalliHaus, Friedrichstraße 26 – 28
Sa, 9:00 – 13:00 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz, Literaturwissenschaftlerin

Fiktionales Schreiben
Wie erfindet, entwickelt und schreibt man fiktionale Geschichten? Dabei geht es in diesem Seminar nicht um spezielle Roman- oder Drehbuchtechniken, sondern um die Grundlagen des Entwickelns einer Geschichte, egal ob sie später in einem Drehbuch oder Roman mündet. Theoretisch beschäftigen wir uns mit den wichtigsten dramaturgischen Werkzeugen, dem Wissen über Strukturen und Funktions- und Wirkungsweisen von Geschichten, der Entwicklung fiktiver Charaktere und Dialoge, das Erarbeiten des Themas, Konfliktes und der Aussage einer Geschichte. Praktisch werden die einzelnen dramaturgischen Werkzeuge in Übungen erprobt und Ziel des Seminars ist, die Teilnehmenden anhand mitgebrachter oder vorgegebener Ideen das Grundgerüst für eine fiktionale Geschichte entwickeln zu lassen.

Y20339 79,– €
1 Wochenende
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 21.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

Autobiografisches Schreiben
Wochenendworkshop für Einsteiger, bisherige Teilnehmer/innen und Schreiberfahrene

Autobiografisches Schreiben bietet Gelegenheit, sich aktiv an die freudigen, aber auch an die weniger beglückenden oder gar schmerzhaften Ereignisse seines Lebens zu erinnern, sie aufzuarbeiten und abzuschließen. Die Entdeckung autobiografischer Stoffe als literarisches Potenzial steht im Zentrum dieses Kurses. Verschiedene Techniken autobiografischen Schreibens werden vorgestellt, um Ihnen zu zeigen, wie Sie einen inhaltlich, sprachlich und formal gut gestalteten spannenden Text erarbeiten können, z.B. Kurzgeschichten, Erzählungen oder einen autobiografisch gefärbten Roman. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen und die Arbeit an Ihrem eigenen Text.

Y20350 68,– €
1 Wochenende
Sa, 24.4.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 25.4.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Susanne Czuba-Konrad

Kreative Schreibwerkstatt

Für Einsteiger, bisherige Teilnehmer/innen und Schreiberfahrene

»Schreiben ist ein schöpferisches Ausdrucksmittel, das befreit und stimuliert. Es ist ein kreativer Akt und ein Abenteuer. Wir beginnen und wissen oft nicht, wohin unsere Reise führt, und gerade das macht sie so spannend.«

Rosemarie Meier-Dell'Olivio

An acht Abenden können Sie sich auf ein ganz besonderes Schreibabenteuer einlassen: Freude am Spiel mit der Sprache, Erleben der eigenen Kreativität und des kreativen Prozesses in der Gruppe. Jeder Abend steht unter einem eigenen Motto, bei dem Schreibspiele den Anlass zu eigenen oder gemeinsamen Texten bieten. Die Vielfalt der entstandenen Einzel- und Gruppen-Texte lädt zum Austausch über Schreibtechniken ein. Die Kursleiterin ist freischaffende Übersetzerin und Trainerin für literarische Werkstätten.

Y20352 16,00 Ustd. 68,– €
8 Abende, ab 11.3.2010
Do, 19:45 – 21:15 Uhr
Ulrike Christine Lehmann

Lyrikwerkstatt

Poetische Versuche
Wochenendworkshop für Einsteiger und Schreiberfahrene

Die Lyrik gilt immer noch als eine der wichtigsten und interessantesten literarischen Gattungen. In einem Gedicht kann alles oder nichts, eine weltbewegende Idee oder ein einfaches Gefühl umgesetzt werden. Dies kann in zwei Zeilen oder in einem dreiseitigen lyrischen Text ausgedrückt werden. Mit Hilfe von Gedichten verschiedener Stile erarbeiten wir deren Gestalt und Sprachkunst, um sie danach in eigenen poetischen Versuchen umzusetzen. Im Mittelpunkt des Kurses steht jedoch nicht nur die Vermittlung von Reimschemata oder Strophenformen, sondern der freie Ausdruck und dessen sprachliche Kreativität. Hierbei erhalten die Teilnehmer auch praktischen Hilfen und Umsetzungshinweise bei ihren eigenen Texten.

Y20353 62,– €
1 Wochenende
Sa, 27.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 28.3.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
Claudia Schilb,
M.A. Germanistik/Romanistik

Hörspiele kennenlernen

Aber bitte mit Sahne!

Als Hörfunkjournalistin werde ich oft gefragt: »Gibt es im Radio eigentlich noch Hörspiele? Früher als Kind … – das war schön.«
Und ob es Hörspiele gibt: bezaubernde Literaturhörspiele, ergreifende O-Ton-Collagen, musikalische Soundscapes, die Hörspielstrecken der öffentlich-rechtlichen Sender bieten alle Varianten. Ich möchte Sie zu einem Hörspielnachmittag einladen. Zuhören kann sehr entspannend sein, vor allem für die oft überstrapazierten Augen.
Wir hören drei bis vier Hörspiele, die Zeitgeschichte verarbeiten – im Sitzen, Stehen oder Liegen, ganz, wie es die Aufmerksamkeit erfordert – gelenkt durch Aufgaben und Information zu den einzelnen Hörspielen. Zwischendurch tauschen wir Eindrücke aus, kommentieren, diskutieren – bei Kaffee, Tee, Kuchen und Obst und natürlich mit Sahne! Inklusive Speisen und Getränken. Bitte Stift und Block, bequeme Kleidung und Socken bzw. Hausschuhe mitbringen. Nicht ermäßigbar.

Y20356 35,– €
1 Tag, 27.2.2010
Sa, 14:00 – 17:45 Uhr
Cornelia Braun

Die Kunst des Drehbuchschreibens

Dieses Seminar möchte einen Einblick in die Theorie und Praxis des Drehbuchschreibens geben. Ausgehend von der klassischen Hollywood-3-Akte-Drehbuchstruktur werden weitere dramaturgische Ansätze erläutert und diskutiert. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit den wichtigsten dramaturgischen Elementen des filmischen Schreibens: Plot und Struktur, Figurenentwicklung und Orchestrierung, Handlung und Spannung, Szenenaufbau, Dialog, Ton- und Bildsprache. Filmbeispiele und Drehbuchauszüge werden dabei Theoretisches veranschaulichen und Schreibübungen sollen uns helfen in die komplexe Form des visuellen Schreibens einzudringen. Auch die geschäftliche Seite des Drehbuches soll angesprochen werden. Dabei wird es um Formate, Verwertungsmöglichkeiten, Marktchancen, die Zusammenarbeit mit Produzenten, Regisseuren, Sendern und Filmförderungen gehen, also darum, wie aus einem guten Drehbuch ein guter Film werden kann.

Y20335 16,00 Ustd. 79,– €
13.2.2010, 10:00 – 17:00 Uhr;
14.2.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

Kunst- und Kulturgeschichte

Kontinuität und Wandel

2000 Jahre Königtum im Alten Ägypten

Im Weltbild der alten Ägypter galt der Pharao über nahezu 3000 Jahre hinweg als die beherrschende Zentralfigur. Die Hauptaufgabe des Königs war es, die gottgewollte Ordnung in der Welt einzuhalten und zu garantieren – und diese Ordnung mutet überaus modern an! Auch wenn über den gesamten Zeitraum der Geschichte des alten Ägyptens immer wieder statische, sich wiederholende Motive vor allem in Texten und Darstellungen auftraten, wandelte sich doch das Selbstverständnis der Pharaonen im Laufe der Zeit. Gerade diese Unterschiede sind Gegenstand der Forschung zur ägyptischen Königsideologie, der Selbstdarstellung und der Propaganda des Königshauses und des Kronrates. So stehen im Zentrum der Vortragsreihe die Geschichte des Amtes der Pharaonen und damit zugleich auch einzelne Herrscher, die das Amt des Königs nach den jeweiligen religiösen, innenpolitischen und weltgeschichtlichen Anforderungen prägten.

12.4.2010: Pharao Cheops – Kleiner Mann ganz groß
19.4.2010: Pharao Hatschepsut – Eine Frau auf dem Männerthron
26.4.2010: Pharao Echnaton – Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Niedergang
10.5.2010: Pharao Taharka – Der Mann aus dem Süden

Y20520 8,00 Ustd. 32,– €
4 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
Dr. Mechthild Schade-Busch

Y20530 8,00 Ustd. 32,– €
4 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. Mechthild Schade-Busch

Roms sprechendes Erbe

Die Inschriften der römischen Antike – Vortrag

Es werden insgesamt 20 Inschriften vorgestellt, aufgelöst, übersetzt und im Zusammenhang mit ihrer z. T. sehr dramatischen und bewegten Geschichte bildreich erläutert. Die Inschrift der Traianssäule in Rom, der Augsburger Siegesaltar von 260 n. Chr. oder der in der »Varus-Schlacht« 9 n. Chr. gefallene Marcus Caelius sind ebenso vertreten wie die Inschriften am Konstantins- und Titusbogen in Rom, die nicht ganz jugendfreien Graffiti in Pompeji oder die Erkennungsmarke eines Hundes, der dem Stadtpraefekten von Rom gehörte…
Geeignet auch für Hörer, die kein Latein beherrschen, dafür aber historisches Interesse haben.
Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich, bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

Y20540V 6,– €
1 Abend, 17.2.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Mario Becker M.A.

Indien früher und heute

Veranstaltung mit Buffet

Indien ist in den letzten Jahren zu einem beliebten Reiseland geworden. Wer sich mit dem Land beschäftigt, stößt sehr schnell auf scheinbare Widersprüche zwischen der Bedeutung der Tradition auf der einen Seite und dem international bekannten technologisch hohen Niveau auf der anderen Seite. An diesem Abend erfahren Sie etwas über Sitten und Bräuche Indiens und über Veränderungen und Erhaltung von Werten. Kleine Kostproben aus der indischen Küche runden den Einblick in diese Kultur ab.
Anmeldung erforderlich! Preis inklusive Speisen und Getränke.

Y20560 25,– €
28.5.2010
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr
Vandana Ewald

Kultur und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte

Kunst und Religion

KUNSTverstehen und WELTverstehen treten in dieser Veranstaltungsreihe in einen Dialog miteinander. An jedem ersten Dienstagabend im Monat steht ein Kunstwerk des Wiesbadener Museums im Mittelpunkt. Dr. Simone Husemann, Kunsthistorikerin, und Dr. Stefan Scholz, Theologe, gestalten gemeinsam diese Veranstaltungen. Die dem Kunstwerk eigenen Aussagen zu Gott, Welt und Mensch, zur ganzen Bandbreite existentieller Fragen, die uns als Menschen berühren, bieten den Besuchenden eine Vielzahl von Anknüpfungspunkten. Kunst und Glaube sind wesensnotwendig aufeinander bezogen; sie befruchten einander und geben sich wechselseitig Impulse der Wirklichkeitsverarbeitung. Beide, Glaube und Kunst, stehen heute in einem Weltbezug. Änderungen in der Auswahl der hier genannten Kunstwerke sind möglich.
Es ist keine Anmeldung erforderlich; Informationen: Katholische Erwachsenenbildung, Telefon: (06 11) 17 41 20, E-Mail: keb.wiesbaden@bistum-limburg.de
Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung – Bildungswerk Wiesbaden und Rheingau, Museum Wiesbaden und Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Abendkasse: 3,– €
Jeweils Di, 18:30 – 19:30 Uhr

Y20575V
Juan Munoz,
Conversation Pieces, 1993
1 Abend, 5.1.2010

Y20576V
Dorothee von Windheim,
Arbeiten im Museum Wiesbaden
1 Abend, 2.2.2010

Y205771V
Donald Judd, Untiteld, 1987
1 Abend, 2.3.2010

Y20577V
Kevin Clarke, Porträt
von Nam June Paik, 1998/99
1 Abend, 13.4.2010

Y20578V
Bartholomäus Bruyn d.Ä.,
Heimsuchung, I. Hälfte des 16. Jh.
1 Abend, 11.5.2010

Y20579V
Alan Green, Line Block, 1974
1 Abend, 1.6.2010

KunstGeschichteN am Abend

Bildermacht

Machen Sie sich ein Bild von dem, was ein Bild überhaupt ist, sein kann, sein will oder zu sein vorgibt. Was vermag ein Bild zu leisten? Mit welchen darstellerischen Mitteln operieren Bilder? Und welche Voraussetzungen sind nötig, um damalige und heutige Bilder angemessen zu verstehen? Mit diesen Fragen beschäftigen sich die KunstGeschichten am Abend. Ausgewählte Bildbeispiele, die sowohl den kunsthistorischen Kanon als auch aktuelle Bildformen berühren, werden für unsere Überlegungen die Diskussionsgrundlage bilden. Das Spektrum wird von der vera icon und dem Turiner Grabtuch bis zu der berühmten Pfeife René Magrittes und den nur scheinbar dokumentarischen Fotografien eines Andreas Gursky oder Thomas Struth reichen. Neben den bekannten philosophischen Grundlagen werden auch neuere bildwissenschaftliche Theoriebildungen vorgestellt.
Anmeldung ausschließlich über Katholische Erwachsenenbildung: Telefon (06 11) 17 41 20, E-Mail: keb.wiesbaden@bistum-limburg.de
Y20585 6,00 Ustd. 12,– €
3 Abende, ab 11.3.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. Simone Husemann

Florenz als Kunststadt

Die Stellung von Florenz in der abendländischen Kunstgeschichte ist nur mit der Athens zu vergleichen. Noch heute birgt die Stadt auf engstem Raum eine kaum überschaubare Anzahl von Kunstwerken. Und sowohl Architektur wie Stadtbild sind noch immer geprägt von Mittelalter und Renaissance, die von dieser Stadt ihren Ausgang nahm. Es ist daher nicht nur reizvoll, sondern es scheint geradezu geboten, die künstlerischen Hervorbringungen im Zusammenhang und im Kontext mit dem architektonischen und städtebaulichen Umfeld darzustellen, zu erläutern und dabei den vielfältigen Querverbindungen und -bezügen nachzugehen, wie dies im Kurs geschehen soll.
Y20590 20,00 Ustd. 53,– €
10 Nachmittage, ab 11.1.2010
Mo, 16:00 – 17:30 Uhr
Franziska Franke

Galerie der starken Frauen

Frauen im Spiegel der Kunstgeschichte

Wir kennen sie alle, Bilder von schönen und starken Frauen. An drei Abenden wollen wir die unterschiedlichen Kunstwerke von Frauen vom Mittelalter bis zur Moderne betrachten, vor ihrem gesellschaftlichen und historischen Kontext analysieren und unserem ganz individuellen, vom aktuellen Zeitgeschehen geprägten Frauenbild gegenüberstellen. Bis ins 16. Jahrhundert von Männern in Marmor gehauen, in Bronze gegossen, auf Papier gezeichnet oder mit dem Pinsel auf die Leinwand gemalt, sollen ausgewählte Beispiele von der Renaissance bis zur Moderne vor allem den von Künstlerinnen geleisteten Beitrag zur Kunstgeschichte hervorheben.
Y20595 9,00 Ustd. 35,– €
3 Abende, ab 11.3.2010
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Christiane Mannheim, Kunsthistorikerin und Museumspädagogin

Kunstgeschichte am Vormittag

Vom Andachtsbild zum Alltagsbild

Auf unserem Streifzug durch die Kunstgeschichte entdecken wir jedes Semester eine neue spannende Epoche. Ausgangspunkt bildet die Niederländische Malerei des 15. – 17. Jahrhunderts. Sind die Andachtsbilder des 15. Jahrhunderts noch eindeutig von religiöser Thematik bestimmt, führen die besonderen historischen und politischen Ereignisse der nördlichen und südlichen Niederlande im 16. Jahrhundert letztendlich zur Verselbständigung einzelner Motive: Landschaften, Porträts, Stillleben und Genrebilder überfluten den Markt. Ein abschließender Besuch im Städelmuseum Frankfurt gibt uns Gelegenheit, Kursinhalte vor Originalen zu überprüfen und Einzelheiten zu vertiefen.
Y20596 12,00 Ustd. 45,– €
6 Vormittage, ab 11.3.2010
Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Christiane Mannheim, Kunsthistorikerin und Museumspädagogin

Im Porträt: Christiane Mannheim

Christiane Mannheim lebt seit einem Jahr mit ihrer Familie in Oestrich-Winkel im Rheingau. Nach dem Abitur absolvierte sie zunächst eine Ausbildung zur Goldschmiedin in Osnabrück und Düsseldorf. Während des anschließenden Studiums der Kunstgeschichte, Baugeschichte und Germanistik in Aachen führte sie Erwachsene, Kinder und Schulklassen durch das Suermondt-Ludwig-Museum Aachen. Neben ihrer zweijährigen Arbeit als Restauratorin in Luxemburg war sie weiterhin für die verschiedenen Museen der Stadt tätig. Nach langjähriger Tätigkeit als Museumspädagogin im Deutschen Museum und im Haus der Kunst München sowie als Dozentin für Kunst- und Kulturgeschichte an der Münchner Volkshochschule arbeitet sie nun für den Programmbereich Kunst- und Kulturgeschichte an der Wiesbadener Volkshochschule.

Erklärt! Kunst in Wiesbaden

Er zählt zu den stillen (und zugleich hochberühmten) Stars der europäischen Moderne – der Engländer Alan Green (1932 – 2003). Wie seine amerikanischen Kollegen setzt er auf die Wirkung der Farbform und die haptischen Qualitäten des Malmaterials. Greens Repertoire entspricht dem Code seiner Zeit. Dennoch sind seine Arbeiten unverwechselbar. Greens eigenwillige Interpretationen symmetrischer Ordnungsformen emotionalisieren: Sie erlauben dem Betrachter einen spielerischen Zugriff auf komplexe Bildwelten. Green reflektiert die Grundbedingungen des Malens – collagierend, experimentierend und im Wortsinn mehrschichtig. Diese besonderen Seh-Wege zu erschließen, ist das Anliegen des gemeinsamen Ausstellungsbesuches. Zuvor aber widmen wir uns dem Zeitgeschehen. Wir werden die neue Ausstellung im Wiesbadener Kunst-

verein – der kontinuierlich brandaktuelle internationale Kunst in unsere Stadt holt – besuchen und dann der Wilhelmstraße folgen, um weitere aktuelle Schauen in den Galerien auch im Bereich Nerostraße zu erkunden.
Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation von Museum und Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Der Eintritt ist im Preis inbegriffen.
Y20620 15,– €
Treffpunkt: Nassauischer Kunstverein
1 Nachmittag, 8.5.2010
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Ulrike Brandenburg

Y20630 15,– €
Treffpunkt: Foyer
des Landesmuseums Wiesbaden
1 Nachmittag, 26.6.2010
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Ulrike Brandenburg

Kunst after work…
… in Wiesbadener Galerien!
Kunst genießen bedeutet, sich mehr und mehr mit Details in diesem Bereich zu befassen. Wenn jemand anfängt, sich auf Kunst einzulassen, sollte er viel ansehen: Ausstellungen, Museen und Galerien besuchen. Bei dem Besuch einer Galerie bedeutet das nicht gleich, dass ein Kauf erwartet wird, deshalb biete ich Ihnen an, bei einem Galerienrundgang die Galeristen und deren Konzepte kennen zu lernen.
Wir beginnen in der Galerie Haasner, Saalgasse 38 (Eingang Nerostraße); meine Kollegin wird Sie durch die aktuelle Ausstellung führen und Ihnen ein wenig darüber berichten, was sie dazu bewogen hat, Galeristin zu werden und diesen Beruf mit Leidenschaft auszuüben.
Anschließend werden wir einen Rundgang durch die Galerie Winter, Parkstraße 24, machen und auch dort werden Sie durch die aktuelle Ausstellung geführt.
Y20639 15,– €
Treffpunkt: Galerie Haasner,
Saalgasse 38 (Eingang Nerostraße)
1 Abend, ab 24.2.2010
Mi, 17:00 – 20:00 Uhr
Christine Rother,
Bankkauffrau/Galeristin

Kunst after work…
…in Wiesbadener Galerien!
Wir beginnen in der Galerie Erhard Witzel, Kaiser-Friedrich-Ring 63; mein Kollege wird Sie durch die aktuelle Ausstellung führen und Ihnen ein wenig darüber berichten, was ihn dazu bewogen hat, Galerist zu werden und diesen Beruf mit Leidenschaft auszuüben.
Anschließend werden wir einen Rundgang durch die Galerie Rother (Bahnhofstraße 40) machen und auch ich werde Sie durch die aktuelle Ausstellung führen und Ihnen etwas über meine Intention und Begeisterung an meinem Beruf erzählen.
Y20640 15,– €
Treffpunkt: Galerie Erhard Witzel,
Kaiser-Friedrich-Ring 63
1 Abend, ab 19.5.2010
Mi, 17:00 – 20:00 Uhr
Christine Rother,
Bankkauffrau/Galeristin

Bilder, die die Welt bewegten
Der Kurs kann fortlaufend besucht werden, da sich die Bildbesprechungen aus dem vorigen Semester nicht wiederholen.
Wir wollen uns mit einigen ausgewählten Meisterwerken der europäischen Malerei befassen, die allesamt einen hohen Bekanntheitsgrad besitzen und im einen oder anderen Fall sogar Geschichte gemacht haben. Die Bilder stammen aus fünf Jahrhunderten (von Raffael bis Picasso) und repräsentieren damit auch ganz unterschiedliche Stilepochen.
Grundlage unseres Analyseverfahrens ist ein über den Beamer vermitteltes Bildmaterial, das auch den Blick auf wichtige Details der Darstellung zulässt und alle Teilnehmer/innen an der Erschließung inhaltlicher und formaler Aspekte und ihrer möglichen Deutung teilhaben lässt.
Y20650 6,00 Ustd. 25,– €
3 Abende, ab 16.3.2010
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck

Do you speak Art?
Do you want to brush up your English and at the same time enjoy some great masterpieces of art? Then this event is the thing you've always been waiting for.
We meet at the Städel Museum Frankfurt, where we'll take a closer look at a choice of outstanding paintings from more than five centuries. You need not be afraid, that your English is not fluent enough to participate in our discussion. If you see no other way to express what you wish to say you are allowed to switch over to German for a couple of sentences to make your point. Nobody is perfect!
Subject matter and artistic techniques of the paintings are examined, and we also take a brief glance at the movements in the history of art with which they are associated. At the end of our tour we may share a glass of wine or water together talking about our impressions in the museum.
Anmeldung bei der vhs erforderlich! Preis ohne Eintritt und Fahrt.
Y20660 15,– €
Treffpunkt: Städel Museum
Frankfurt a.M./Eingangsbereich
1 Nachmittag, 24.4.2010
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck

Theater

Staatstheater intern

Schluss mit dem Theater!
Wir lassen uns hinter die Kulissen blicken! In diesem Kurs erfahren Sie aus erster Hand alles über die aktuellen Inszenierungen am Staatstheater Wiesbaden. Die Dramaturgen/innen des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden plaudern mit Ihnen über Proben und Künstler, berichten von Autoren, Stücken und Projekten und diskutieren mit Ihnen über die gesehenen Inszenierungen. Zusätzlich zu den Theatervorstellungen wird Ihnen im Rahmen des Kurses der Besuch von Proben ermöglicht.
Die Themen der Sitzungen orientieren sich am Spielplan des Staatstheaters und können sich daher ggf. ändern.
Zur Teilnahmegebühr kommt der Preis für die Theaterkarten zum ermäßigten Gruppenpreis.

I. Schauspiel

25. Februar 2010
Michael Kohlhaas
Nach der Novelle
von Heinrich von Kleist
Theaterfassung von Dagmar Borrmann und Konstanze Lauterbach
Regie: Konstanze Lauterbach

15. April 2010
Deutschsprachige Erstaufführung
Kunstschwimmer
Schauspiel von David Drábek
Regie: Tilman Gersch

20. Mai 2010
Emilia Galotti
Tragödie
von Gotthold Ephraim Lessing
Regie: Ricarda Beilharz

17. Juni 2010
Uraufführung
Meeresfrüchte
Komödie nach einem Film
von Olivier Ducastel
und Jacques Martineau
Theaterfassung von Anika Bardós und André Rößler
Regie: André Rößler

Y20830 8,00 Ustd. 29,– €
4 Abende, ab 25.2.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Hannusch

II. Musiktheater

1. Termin: 4.3.2010
Gianni Schicchi
Komische Oper
von Giacomo Puccini
Die spanische Stunde
Komische Oper von Maurice Ravel
Inszenierung: Carlos Wagner

2. Termin: 1. April 2010
Dornröschen
Ballett von Stephan Thoss

3. Termin: 29. April 2010
Elektra
Tragödie von Richard Strauss
Inszenierung. Rebecca Horn

4. Termin 27. Mai 2010
Planung und Organisation eines Opernbetriebs
Einführung in Disposition
und Spielplandramaturgie

Y20840 8,00 Ustd. 29,– €
4 Abende, ab 4.3.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Bodo Busse

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

III. Schauspiel und Biennale

Neue Stücke aus Europa 2010

Theaterbiennale intern

Die 10. Ausgabe des weltweit größten Festivals für europäische Gegenwartsdramatik findet vom 17. bis 27. Juni 2010 zum vierten Mal in Wiesbaden statt. Das Festival wird vom Staatstheater Wiesbaden und zum zweiten Mal in Kooperation mit dem Staatstheater Mainz veranstaltet. Präsentiert werden über 25 Sprechtheaterproduktionen zeitgenössischer Dramatikerinnen und Dramatiker in spannenden Inszenierungen aus ganz Europa, die jeweils in Originalsprache in deutscher Simultanübersetzung gezeigt werden.

In zwei Sitzungen dieses Kurses werden Sie die Macher der Biennale hinter die Kulissen blicken lassen! Sie werden von ihren Recherchereisen durch Europa berichten, Sie über die aktuellen Tendenzen und Trends des europäischen Theaters informieren und Ihnen exklusive Einblicke in das Festivalprogramm geben. Im Fokus der einen Sitzung steht der Balkan, der zweiten Sitzung Skandinavien. Unter anderem gehen wir den Fragen nach, was für Theater wird in diesen Regionen gespielt, die Sie von Ihren Reisen kennen und wie unterscheidet sich das internationale vom deutschsprachigen Theater.
Während des Festivals bekommen die Teilnehmer vergünstigte Karten für die besprochenen Produktionen.

Montag, 22. Februar 2010
Michael Kohlhaas
Nach der Novelle
von Heinrich von Kleist
Theaterfassung von Dagmar Borrmann und Konstanze Lauterbach
Regie: Konstanze Lauterbach

Donnerstag, 22. April 2010
Skandinavien bei
Neue Stücke aus Europa.

Montag, 3. Mai 2010
Der Balkan bei
Neue Stücke aus Europa

Montag, 7. Juni 2010
Kunstschwimmer
Schauspiel von David Drábek
Deutschsprachige Erstaufführung
Regie: Tilman Gersch

Y20843 8,00 Ustd. 32,– €
4 Abende, ab 22.2.2010
Mo + Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Anika Bárdos (Dramaturgin Schauspiel), Yvonne Büdenhölzer (Neue Stücke aus Europa), Maya Schöffel (Neue Stücke aus Europa)

Theater- und Opernbus unterwegs

Wir erweitern unser kulturelles Angebot für Sie. Durch Zusammenarbeit Ihrer vhs mit dem Rhein-Mainischen Besucherring Frankfurt können Sie an Fahrten in die Frankfurter Oper und die Privattheater Frankfurts teilnehmen. Abfahrt mit einem Reisebus am Hauptbahnhof Bussteig 1 inklusive Besucherring-Reisebegleitung, der Bus fährt Sie direkt vor das Theater, Rückfahrt nach der Veranstaltung. Plätze in den Privattheatern Preisgruppe II und in der Oper 2. Rang Mitte.

»Irma la Douce«
Als erstes französisches Musical schaffte es in den 50er Jahren den Sprung nach London und anschließend an den Brodway. Es spielt im Pariser Vergnügungsviertel nahe der inzwischen abgerissenen Markthallen (»Les Halles«).
Y20846 45,– €
Abfahrt: Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 1, 18:45 Uhr
1 Mi-Abend, 13.1.2010

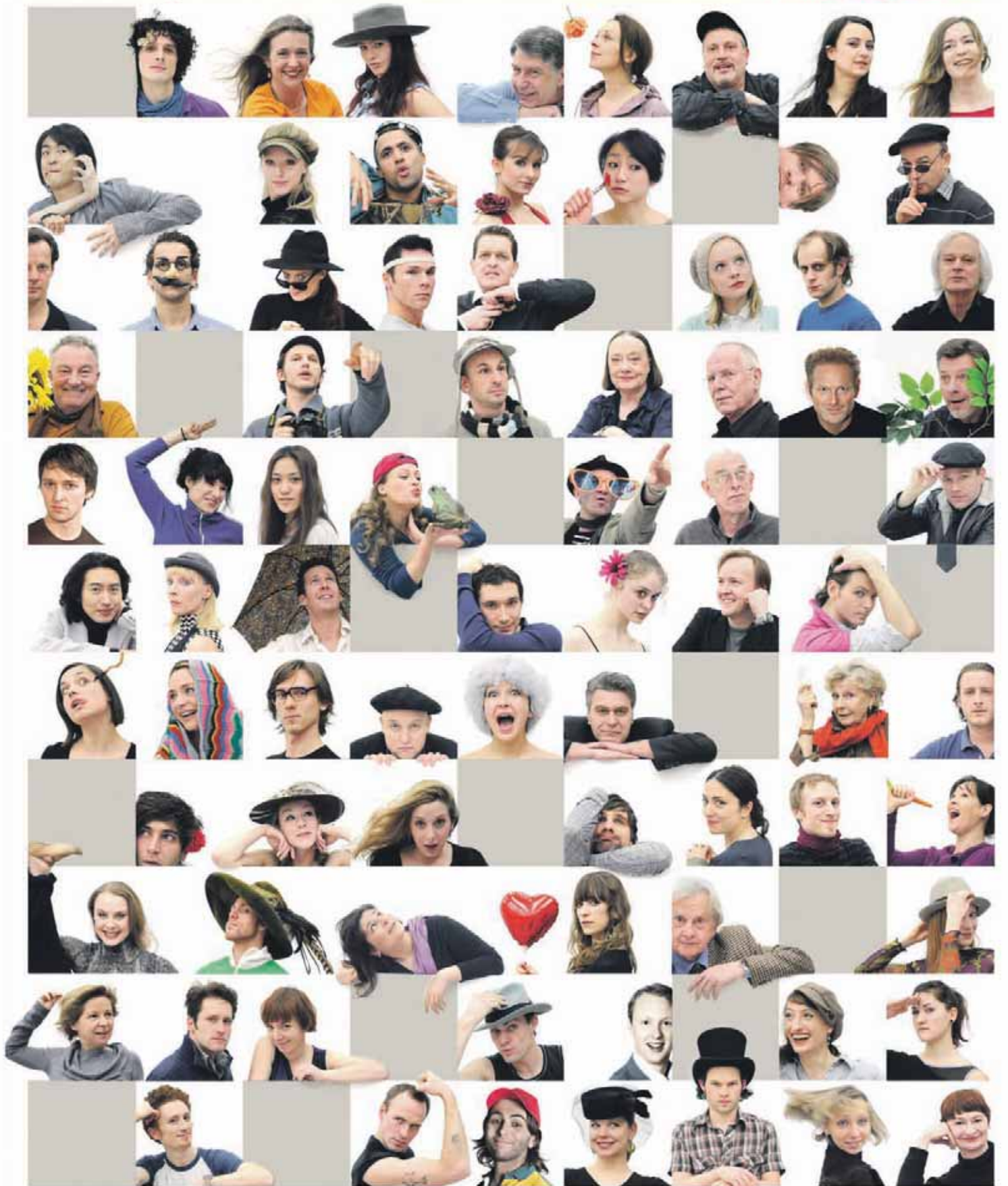
»Sechs Tanzstunden in sechs Wochen«
Fritz-Rémond-Theater im Zoo
In pointierten und rasanten Dialogen prallen zwei Welten »Alt und Jung« aufeinander. Ein feinsinniges und anrührendes Stück. Es zeigt, dass Vorurteile manchmal nicht da bestehen, wo wir sie vermuten. Mit Heidi Mahler und Axel Stosberg.
Anmeldeschluss: Mo. 8.2.2010!
Y20842 40,– €
Abfahrt: Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 1, 18:45 Uhr
1 Mi-Abend, 10.2.2010

»Die 39 Stufen«
Fritz-Rémond-Theater im Zoo
Kriminalkomödie von John Buchan und Alfred Hitchcock. Ein aberwitziges Theatervergnügen ganz besonderer Art mit vier Darstellern in fast 150 Rollen nach dem berühmten Film von A. Hitchcock. Das Stück läuft seit Monaten mit riesigem Erfolg in London und am Broadway.
Anmeldeschluss: 15.3.2010!
Y20843 40,– €
Abfahrt: Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 1, 18:45 Uhr
1 Mi-Abend, 17.3.2010

Anzeige

Wir spielen für Sie!

HESSISCHES STAATS THEATER WIESBADEN



Abobüro 0611 . 132 340 Kartenvorverkauf 0611 . 132 325 www.staatstheater-wiesbaden.de

Kultur und Kreativität
Theater

»Tigerpalast – Varieté-Theater«
Lassen Sie sich in den Bann großer Artistik ziehen. Es erwartet Sie eine Show der Spitzenklasse mit hochkarätiger Jonglage, Magie, Luftakrobatik und vieles mehr! Frühzeitige Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: Fr. 2.4.2010!
Y20844 75,– €
Abfahrt Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 1, 17:30 Uhr
1 Mi-Abend, 7.4.2010

»Don Carlo« (Giuseppe Verdi)
In Wiederaufnahme diese legendäre Inszenierung – so aufwändig ist lange nicht inszeniert worden.
Ein Fest für Augen und Ohren!
Anmeldeschluss: 18.5.2010
Y20845 51,– €
Abfahrt: Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 1, 17:00 Uhr
1 Fr-Abend, 21.5.2010

Große Orgeln der Region
Orgelreise mit Kantor der Lutherkirche Jörg Endebrock
Die Königin der Instrumente! Das hautnahe Erlebnis »Orgel« mit Erläuterungen und Konzerten, u.a. Erlöserkirche Bad Homburg, Mainzer Dom.
Anmeldeschluss: 23.6.2010
Y20847 63,– €
Abfahrt: Lutherkirche, Mosbacher Straße 2, 10:00 Uhr
1 Samstag, 26.6.2010

Wir begleiten Sie ins Theater…

Theaterbesuch für Neu-Wiesbadener und Neugierige!
– Sie sind neu in Wiesbaden und wollen nicht alleine ins Theater?
– Sie wohnen schon länger in Wiesbaden und waren noch nie im Theater?
– Sie wollten schon immer mal wieder ins Theater gehen, aber nicht alleine?

In Zusammenarbeit mit der Theatergemeinde Wiesbaden e.V. haben wir drei Vorstellungen an verschiedenen Spielstätten des Hessischen Staatstheaters in der kommenden Spielzeit ausgewählt, die wir gemeinsam mit Ihnen besuchen möchten. Sie haben Gelegenheit, sich vorher im Gespräch darauf vorzubereiten und im Anschluss daran in der Gruppe darüber zu sprechen. So können Sie unverbindlich und ohne großen Zeitaufwand einen Zugang zum Theater in Wiesbaden finden. Sollte Ihnen die Teilnahme nicht an allen Theaterbesuchen möglich sein, haben Sie Gelegenheit, die Vorstellungen einzeln zu buchen.
Eine Veranstaltung der KEB Bildungswerke Wiesbaden und Rheingau, Theatergemeinde e.V., Wiesbaden und der Volkshochschule Wiesbaden
Anmeldung bei der Geschäftsstelle der Theatergemeinde per Telefon: (06 11) 30 34 56 oder E-Mail: info@theatergemeinde-wiesbaden.de

10.3.2010, 19:00 Uhr
Offene Zweierbeziehung
Komödie von Franca Rame und Dario Fo (Wartburg)

und 24.4.2010, 19:30 Uhr
Michael Kohlhaas
Nach einer Novelle von Heinrich von Kleist (Kleines Haus im Hessischen Staatstheater)

sowie 6.6.2010, 19:30 Uhr
Fallstaff
Oper von Giuseppe Verdi (Großes Haus im Hessischen Staatstheater)
Y20855V 50,– € (3 Vorstellungen)
Leitung: Elke Wirtz-Meinert und Marianne Thiel

– Beachten Sie bitte auch die Rundgänge »Wiesbaden? Noch neu für mich!« auf Seite 45

Wochenendworkshop
»Trust wird WILDE«

Die Theater-, Regie- und Schauspieltruppe TRUST stellt sich einer neuen Aufgabe, zu der sie sowohl Neulinge als auch alte Theaterhasen zum Mitmachen einlädt: Lady Windermeres Fächer von Oscar Wilde soll zum Leben erweckt werden.
In diesem einleitenden Workshop wollen wir uns der spritzigen Gesellschaftskomödie auf vielfältige Weise nähern: durch Probeboden-, Sprech- und Entspannungsübungen, Planung der zukünftigen Proben, Requisiten, Kostüme und Bühnenbild, der Beschäftigung mit dem Autor, sowie dem szenischen Lesen des Stückes selbst.
Vor und hinter der Bühne warten viele Herausforderungen auf alle, die mitmachen möchten: bei diesem Projekt und an diesem Wochenende ist Jeder und Jede willkommen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Reclam-Ausgabe von Lady Windermeres Fächer
Y20850 45,– €
1 Wochenende
Sa, 27.2.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
So, 28.2.2010, 14:00 – 18:00 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A.

Stimme – Ausstrahlung – Ausdruck

Stimmbildung für Bühne und Alltag
Unsere Stimme ist mit dem gesamten Organismus verbunden. Dies bedeutet: Atmung, Stimme, Körper, Funktionsmuster der Muskulatur und Gedankenmuster, vegetatives und zentrales Nervensystem bedingen sich gegenseitig. Übungen aus der Stimmbildung, funktionalen Stimmentwicklung und Schauspielarbeit helfen uns, Klang und Wandlungsfähigkeit der Stimme zu fördern. Unsere Themen: Körperspannung, Klang, Volumen, Atem- und Sprechtechnik, Modulation, Selbstregulierung des Organismus, sprachliche Gestaltung und persönlicher Ausdruck, Verbesserung der stimmlichen Belastbarkeit, Umgang mit phobischen Einflüssen. Sie können im Verlauf des Kurses mit einem Text Ihrer Wahl arbeiten, der für Ihr Anliegen typisch ist. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Text mit (ca. 20 Zeilen lang).
Infos unter: www.impuls-theater.de
Lockere Trainingskleidung, warme Socken und eine Decke bitte mitbringen.
Y20860 45,– €
1 Tag, 23.1.2010
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Susanne Schwarz, Stimmpädagogin, Regisseurin

Texte rezitieren und vorlesen

Immer wieder kommen Sie in die Situation, vor einer Gruppe Texte vorzulesen? Dabei möchten Sie spannend und variantenreich erzählen und die Zuhörer in Ihren Bann ziehen? In diesem Seminar sollen die Grundlagen der Textgestaltung kennen gelernt und in praktischen Übungen angewandt werden. Sie lernen Betonungen und Pausen sicher zu setzen, ohne Atemnot durch den Text zu kommen und mittels Zuhörerkontakt die Geschichte spannend vorzulesen. Es kann experimentiert werden, beispielsweise in verschiedene Rollen zu schlüpfen oder den klassischen Erzähler sprechen zu lassen. Unterschiedliche Vorlesesituationen können erprobt werden.
Bitte bringen Sie für den ersten Termin einen Text mit, den Sie vorlesen möchten. Der Text/ Ausschnitt sollte nicht länger als eine Seite, die Schrift gut lesbar, mit 1,5 Zeilenabstand versehen sein und in zweifacher Ausfertigung mitgebracht werden.
Y20865 55,– €
1 Wochenende
Fr, 5.3.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Wiebke Eckstein

Stimm- und Sprechtraining

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie sprechen, hört plötzlich keiner mehr zu? Das lässt sich ändern! In diesem Seminar sollen grundlegende Fertigkeiten zu Stimmpräsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert werden. Sie lernen Ihre Stimme und Sprechweise situationsangemessen einzusetzen und in stressigen, ärgerlichen oder aufregenden Situationen Ruhe zu bewahren. Übungen zur Sprechatmung gehören genauso dazu, wie Übungen zur Kräftigung der Stimme. Durchsetzungskraft und

Spaß am »Vor-der-Gruppe-Sprechen« sollen erfahren werden. Setzen Sie Ihre Stimme und Sprechweise effektiv im beruflichen Alltag ein! Das Training vermittelt Grundlagen, die auf verschiedenste Sprechsituationen angewandt werden können: ob Sie beruflich Präsentationen interessant gestalten, Meetings leiten oder privat eine Rede halten möchten.

Y20866 55,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Wiebke Eckstein

»Auf die Bretter, fertig, los!«

In diesem Kurs geht es um die Grundlagen des Theaterspielens, z. B. Stimm-, Atem-, Körper- und Bühnenpräsenzübungen und die Arbeit an der Rolle. Es werden voraussichtlich Duo-Szenen erarbeitet – dabei kommt es auch auf die Inspirationen und die Kreativität der Teilnehmer/innen an. Auf gemeinsamen Wunsch können die erarbeiteten Szenen am Ende des Kurses einem Publikum präsentiert werden. Durch die Proben mit Partner ist eine regelmäßige Teilnahme absolut erforderlich. Zu den Terminen kommt ein weiterer Probentag, voraussichtlich ein Samstag; der Termin wird im Kurs vereinbart.

Y20870 32,00 Ustd. 115,– €
12 Abende, ab 8.2.2010
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Thordis Howe, Schauspielerin, Sprecherin, Sängerin

Grundlagen des Schauspielens I

Wochenendworkshop

Zunächst werden handwerkliche Grundlagen trainiert, die für einen überzeugenden Auftritt auf der Bühne unerlässlich sind: Stimme, Atem, Körpergefühl, emotionaler Ausdruck, Statusverhalten, improvisatorisches Geschick und vieles mehr. Nach dem kleinen »Schauspiel-Einmaleins« werden kleine Szenen entwickelt, mal ohne, mal mit frei erfundenem Text. Der Dozent ist Schauspieler und Regisseur des Theaterensembles »Voila«.
www.voila-ensemble.de

Y20875 68,– €
1 Wochenende
Sa, 20.2.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 21.2.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Alexander Bussmann

Grundlagen des Schauspielens II

Wochenendworkshop: Geschichten erzählen auf der Bühne

Die in Grundlagen des Schauspielens I erworbenen Kenntnisse werden vertieft und erweitert. Diesmal werden wir mit Geschichten arbeiten, die wir für die Bühne szenisch umsetzen. Als Spielvorlage dienen Alltagsgeschichten, mysteriöse Geschichten oder Szenen aus der klassischen Theaterliteratur wie z. B. »Faust«. Schwerpunkt des Workshops wird diesmal die Arbeit an Rollen und Typen sein. Der Dozent ist Schauspieler und Regisseur des Theaterensembles »Voila«.
www.voila-ensemble.de

Y20876 68,– €
1 Wochenende
Sa, 27.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 28.3.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Alexander Bussmann

Improvisationstheater

5 – 4 – 3 – 2 – 1 los!

Bernhard Mohr und Referenten, Subitotheater

Die genial einfache und junge Theaterform kennen lernen, sein eigenes kreatives Potenzial entdecken oder erweitern und im Dialog mit einem Partner Geschichten aus dem Stegreif erfinden. Dies sind drei der wichtigsten Punkte, die wir in diesem Kurs kennen lernen wollen. Mit schauspielerischen Übungen, die in erster Linie sehr viel Spaß machen, verbessern wir Auftreten, Ausstrahlung und Präsenz, wichtige Softskills in der heutigen Arbeitswelt.
Weitere Informationen: www.subitotheater.de

Anfänger

Y20910 13,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 4.2.2010
Do, 19:00 – 20:15 Uhr

Y20920 13,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 15.4.2010
Do, 19:00 – 20:15 Uhr

Fortgeschrittene

Y20930 16,00 Ustd. 70,– €
8 Abende, ab 4.2.2010
Do, 20:15 – 21:45 Uhr

Y20940 16,00 Ustd. 70,– €
8 Abende, ab 15.4.2010
Do, 20:15 – 21:45 Uhr

Improvisationstheater

Wochendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Schauspielen heißt, in eine andere Rolle zu schlüpfen und dabei manchmal nicht einmal zu ahnen was kommt. Für viele ist das das Schlimmste was sie sich vorstellen können. Für andere ist es die eigentliche Herausforderung des Lebens. Das freie Spiel des Improvisationstheaters gibt die Möglichkeit neue Rollen auszuprobieren, seine Grenzen zu erweitern und Erfahrungen zu sammeln – auf der Bühne oder fürs Leben zu lernen und dabei noch viel Spaß haben. Bitte Lust auf Begegnungen einer besonderen Art und bequeme Kleidung mitbringen. Der Schauspieler/Clown-Doktor Wolfgang Vielsack verbindet in diesem Workshop viele Elemente des klassischen Theaters mit denen des Improtheaters.
Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de

Y20941 55,– €
kuenstlerhaus43,
Obere Webergasse 43
1 Wochenende
Sa, 16.1.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 17.1.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
Wolfgang Vielsack

Clown-Doktoren

Wochendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Clown folgt immer der eigenen Nase. Er improvisiert seine Geschichten und entdeckt erst bei Spielen den roten Faden der alles zusammenhält. Das erfordert die Bereitschaft zum Scheitern, denn ohne Tiefpunkte gibt es keine Höhepunkte. Der Schauspieler und Clown Wolfgang Vielsack arbeitet schon seit zehn Jahren in Kinderkrankenhäusern und Seniorenheimen. Er leitet das kuenstlehaus43 und arbeitet bei dem Verein Dr. mad. Clown e.V. als Clown-Doktor. Der Workshop richtet sich an Theaterinteressierte Anfänger und Fortgeschrittene, die gerne einmal eine Rote Nase aufsetzen wollen. Er gibt einen Einblick in die Arbeit am Krankenbett und Seniorenheim und vor allem viel spielerischen Raum den eigenen Clowncharakter kennenzulernen, denn ein Clown-Doktor ist kein gewöhnlicher Faschingsclown.
Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de
Bitte bequeme Kleidung, eine rote Nase und eine Requisite mitbringen.

Y20945 55,– €
kuenstlerhaus43,
Obere Webergasse 43
1 Wochenende
Sa, 6.2.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 7.2.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
Wolfgang Vielsack

Inszenierte Literatur – Gedrucktes Theater

Viele der Stücke, die wir auf der Bühne sehen, haben eine eigenständige Bedeutung, eine Seinsweise auch außerhalb des Theaters. Es sind veröffentlichte, endgültig formulierte literarische Texte. Sie repräsentieren in der traditionellen Dreiteilung der Literatur neben Lyrik und Epik »Dramatik«. Da die Literaturwissenschaft oft andere Betrachtungsweisen hat als Theaterwissenschaft bzw. Inszenierungspraxis, kann es vorkommen, dass sich der gleiche Text höchst unterschiedlich darstellt; je nach dem Deutungszusammenhang, in dem er sich befindet. Ein Perspektivenwechsel, der Erkenntnis und Erfahrung des Kunstwerks vertieft!
An den Abenden wird der literaturwissenschaftliche Hintergrund von Schauspielen aus dem Repertoire des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden erläutert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Y20972V
18.1.2010
Ben Jonson
Volpone
22.2.2010
Franca Rame und Dario Fo
Offene Zweierbeziehung
22.3.2010
Heinrich von Kleist
Michael Kohlhaas
26.4.2010
Carl Sternheim
Die Kassette
31.5.2010
Gotthold Ephraim Lessing
Emilia Galotti

Mo, 19:30 – 21:30 Uhr
Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung, Bildungswerk Wiesbaden und Rheingau in Kooperation mit Evang. Erwachsenenbildung, Volkshochschule, Akademie für Ältere und Theatergemeinde e.V.
Gebühr: jeweils 4,– € Abendkasse (für Mitglieder der Theatergemeinde kostenlos)
Ort: RoncalliHaus, Friedrichstraße 26 – 28
Leitung: Dr. Ulrike-Sofie Scholtz, Literaturwissenschaftlerin

Kultur und Kreativität
Malen und Zeichnen

Malen und Zeichnen

Von der Zeichnung zur Malerei
Einführung in die Techniken der Bildfindung
Anfänger und Fortgeschrittene
Zeichnen ermöglicht das Sichtbarmachen von Ideen. Die analytische Skizze, um Form und Funktion von Objekten oder Situationen auf die Spur zu kommen ebenso wie die kompositionssuchende Skizze, welche Varianten und Wirkung eines Bildes erforscht. Sie erlernen die Zeichentechnik als ein zentrales Medium unserer Weltaneignung und setzen sie in eigene Arbeiten um. Besonders interessant ist im weiteren Verlauf die Kombination von malerischen und zeichnerischen Elementen bis hin zum fertigen Bild. Wir arbeiten mit Bleistift, Kohle, Pastell und Acryl.
Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtsstunde. Bitte am ersten Abend mitbringen: Zeichenpapier DIN A4 und Bleistifte 2B, 6B.
Y21010 30,67 Ustd. 85,– €
12 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 17:45 – 19:40 Uhr
Miriam Hartmann-Rösch
www.miriam-roesch.de

Gegenständliches Zeichnen
Anfänger und Fortgeschrittene
Zeichnen lernen, wenn Sie glauben, keinerlei Begabung zu haben, einen Neuanfang wagen wollen oder die Motivation durch Gleichgesinnte schätzen. Systematisch werden die zeichnerischen Grundlagen wie Linie, Schraffur, Plastizität, Form, Proportion, Perspektive und Komposition erarbeitet. Darüber hinaus bedeutet zeichnen lernen, die eigene Kreativität zu entdecken, bewusst sehen zu lernen, sich auf ungewöhnliche Wege einzulassen, Ruhe, Begeisterung, Spaß und endlos viele Skizzen zu produzieren. Einfache Übungen bis hin zu komplexen Darstellungen werden Ihre zeichnerischen Fähigkeiten verbessern.
Bitte am ersten Abend mitbringen: Zeichenpapier DIN A4, Bleistifte, Spitzer.
Y21020 30,00 Ustd. 85,– €
10 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Christine Kaiser

Gegenständliches Zeichnen und Grundlagen der Öl- und Acrylmalerei
Damit die Kunst Freude macht, werden Grundlagen des Zeichnens – vom offenen, spontanen Zeichnen bis zur realistischen, genauen Wiedergabe z.B. eines Stilllebens oder einer Landschaft – vermittelt. Aufgezeigt und auf Wunsch vertieft werden die klassische Kohletechnik, Zeichenmöglichkeiten als Mischtechnik, z.B. Farbstift und Deckfarben und ähnliche künstlerische Ausdrucksformen, ergänzt durch die schrittweise Einführung in die Öl- und Acrylmalerei von der realistischen bis zur abstrakten Ausdrucksform.
Bitte am ersten Abend mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (Faber Castell) HB und 6B, Knetgummi und Spitzer.
Y21030 45,00 Ustd. 125,– €
15 Abende, ab 17.2.2010
Mi, 16:30 – 18:45 Uhr
Michael Schubert

Zeichnen als Grundlage für Aquarell
Einführung in die Zeichentechniken als Grundlage für den Kurs »Aquarellmalerei« (Y21385) unter der Leitung von Günther Alex Schilling und anderen Aquarellkursen. Dieser Kurs soll den Teilnehmern die Möglichkeit geben, die verschiedenen Techniken kennen zu lernen und einzuüben sowie eine eigene Ausdrucksweise zu erarbeiten.
Vorhandene Zeichenutensilien bitte mitbringen. Weiteres wird in der ersten Stunde besprochen.
Y21050 24,00 Ustd. 75,– €
8 Vormittage, ab 19.1.2010
Di, 9:00 – 11:15 Uhr
Günther Alex Schilling

Zeichnen
Anfänger und Fortgeschrittene
Entwicklung verschiedener Themen nach zeichenspezifischen Gesichtspunkten – Anwendung bildnerischer Gesetzmäßigkeiten wie Bildaufbau, Kompositionslehre, Form, Inhalt und Bezug.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
Y21060 32,00 Ustd. 90,– €
8 Vormittage, ab 8.2.2010
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
Karl-Heinrich Heimbach

Zeichnen wie die Profis 1
Intensivkurs für verblüffend genaues Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene
Zeichnen lernen heißt sehen lernen. Schritt für Schritt lernen wir das genaue Umsetzen von Gegenständen in eine Zeichnung, so dass es proportionstreu, realistisch und plastisch wirkt. Wir beginnen mit einfachen Übungen, die auch ein zeichnerischer Anfänger umsetzen kann. Individuell nach zeichnerischen Fähigkeiten werden die Übungen verfeinert bis zur zeichnerischen Perfektion.
Zum ersten Termin bitte nur vorhandenes Material mitbringen: Bleistift(e) und Block oder Papier (DIN A3 oder A2).
Y21061 22,00 Ustd. 75,– €
8 Nachmittage, ab 22.1.2010
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himburg

Zeichnen wie die Profis 2
Intensivkurs für einen kreativen, ausdrucksstarken Zeichenstil für Anfänger und Fortgeschrittene
Ziel ist es, einen originellen, individuellen Zeichenstil zu finden, zu erfahren, was alles Zeichnen sein kann. Experimentelles Freihandzeichnen; neben dem Beherrschen der Proportionen braucht eine gute Zeichnung einen stilistischen Ausdruck. Das wird in diesem Kurs erforscht. In lockeren experimentellen Übungen können die Teilnehmer/innen neue, eigene Wege der Darstellung ausprobieren und einen individuellen Zeichenstil entwickeln.
Bitte mitbringen: Bleistift und Papier
Y21062 13,33 Ustd. 55,– €
5 Nachmittage, ab 16.4.2010
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himburg

Zeichnen lernen ohne Talent!
Dieser Zeichenkurs ist für all diejenigen, die glauben, dass sie kein Talent haben. Es stimmt zwar, dass längst nicht jeder Mensch zeichnen kann, aber jeder kann es lernen! In diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Ziel ist, in kleinen, einfachen Schritten zeichnen zu lernen. Und wer den Anleitungen folgt, merkt plötzlich überrascht: Es wird immer besser. Die teils konzentrierten, teils spielerischen Übungen werden ergänzt durch Bildbesprechungen und theoretische Betrachtungen über die vielen Möglichkeiten zu zeichnen.
Für die ersten Lernerfolge genügen verschiedene Bleistifte, Papier, gute Laune und die Bereitschaft zum Üben.
Y21065 24,00 Ustd. 95,– €
8 Vormittage, ab 23.2.2010
Di, 10:30 – 12:45 Uhr
Axel Himburg

Modezeichnen – leicht gemacht
für Anfänger und Fortgeschrittene ab 15 Jahren
Dieses Lehr- und Fachseminar mit Schritt für Schritt-Anleitungen und vielen zeichnerischen Beispielen, ist für diejenigen geeignet, die sich mit den Grundlagen des Modezeichnens vertraut machen und diese vertiefen wollen. Ziel: Sich auf das Wesentliche und Typische des Modezeichnens zu konzentrieren, die Proportionen erlernen und diese mit sicheren und ästhetischen Strichen und Farben umsetzen.
Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 15 Jahren geeignet.
Bitte mitbringen: Layoutheft DIN A4, Bleistift 7 oder 8B, Schwan Stabilo Carbothello schwarz, Edding 1255 Calligraphy pen 2.0, vorhandene Pastellstifte (fehlende kann man im Kurs erhalten); Buntstifte.
Y21092 13,34 Ustd. 65,– €
Sa, 20.2.2010, 10:00 – 16:00 Uhr;
Sa, 27.2.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Nesrin Schlempp-Ülker

Einführung in das Comic- und Trickfilmzeichnen
Wochenendeinführungskurs ab 13 Jahren und für erwachsene Comic-Freaks
Einführung in die verschiedenen Arbeitsbereiche des Comic- und Trickfilmzeichnens – Erarbeiten eines eigenen Comics: Figurenentwurf – Bewegungszeichnen – Entwicklung der Geschichte – Umsetzung in ein Storyboard – Texten – Kolorieren.
Bitte mitbringen:Transparentpapier (»Butterbrotpapier«), dünnes weißes Papier DIN A3 und A4, weiche und harte Blei- oder TK-Stifte, dünne schwarze Filzstifte, Farbstifte.
Y21140 60,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 21.3.2010, 10:00 – 15:00 Uhr
Petra Kaster

junge vhs

Einführung in die vergnügliche Kunst des Karikierens

Genau hinschauen und spielerisch umsetzen

Wichtige Grundlage für jede gute Karikatur ist der sichere Blick für die charakteristischen Merkmale einer Person. In diesem Kurs schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen, das Gesehene vereinfacht und prägnant zeichnerisch umzusetzen. Sie werden durch individuelle Beratung spielerisch zu humorvollen Zeichnungen angeregt. Dazu benötigen Sie keine speziellen Vorkenntnisse außer der Freude am Zeichnen und Beobachten.

Zeichenpapier A4, ein Paket Kopierpapier, Pergamentpapier (billiger: Butterbrotpapier), kleiner Skizzenblock A5 oder A4, weiche Bleistifte, Grafitstifte oder Zeichenkohle, Farben und/oder mittlere und dicke Filzstifte, Taschenspiegel, (Knet)Radiergummi.

Y21150 60,– €
1 Wochenende
Fr, 15.1.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.1.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 17.1.2010, 10:00 – 15:00 Uhr
Petra Kaster

Y21151 60,– €
1 Wochenende
Fr, 7.5.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.5.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 9.5.2010, 10:00 – 15:00 Uhr
Petra Kaster

Ideoplastisches Zeichnen

Entwurfs-Zeichnen

Sie haben gestalterische oder technisch-konstruktive Ideen und möchten diese in Skizzenform zeichnerisch festhalten? Das können auch Sie! Im Beruf, im Studium oder in der Freizeit. Als Diskussionsgrundlage im Team, als Vorschlag für Ihre Kunden oder als gedankliche Stütze für sie selbst. Der Kurs richtet sich an Studienbewerber aus den Bereichen Design und Architektur / Innenarchitektur, gestaltende und technisch-konstruktive Handwerker, Techniker, Ingenieure, Konstrukteure, kreative Heimwerker oder wer immer Freude am Skizzieren eigener Ideen hat. Angefangen von einfachen Strichübungen lernen Sie Stufe für Stufe komplexe Freihandperspektiven zu erstellen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, Ihre schöpferischen Absichten und deren formale und funktionale Eigenschaften für sich und Andere in ersten Ideenskizzen sichtbar und verständlich zu machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte zur 1. Sitzung mitbringen: harten und weichen Bleistift (z. B. H und 2B) und Spitzer.

Y21160 18,00 Ustd. 59,– €
6 Abende, ab 17.2.2010
Mi, 19:45 – 22:00 Uhr
Christian Trebus,
Dipl.-Designer/CAD-Konstrukteur

Malen und Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene

»Der erste Strich ist der schwierigste!« In diesem Kurs sollen das Selbstvertrauen gestärkt, das richtige Sehen geschult und ein harmonisches Farbempfinden trainiert werden. Grundbegriffe der Farbenlehre und des Zeichnens werden erörtert und je nach Technik (Bleistift, Kohle, Buntstift, Acryl, Pastellkreide, Ölkreide, Aquarell) angewandt. Ziel ist das kreative, persönliche Umsetzen von Stillleben, Landschaft, Architektur und Lebewesen.
www.raabe-lindenblatt.de

Materialkosten von € 30,– sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Y21190 27,00 Ustd. 75,– €
9 Abende, ab 2.2.2010
Di, 17:30 – 19:45 Uhr
Eva Raabe-Lindenblatt

Y21200 27,00 Ustd. 75,– €
9 Abende, ab 20.4.2010
Di, 17:30 – 19:45 Uhr
Eva Raabe-Lindenblatt

Rund um Wiesbaden

Malen und Zeichnen im Freien
Sommerferienworkshop
für Erwachsene

Wir zeichnen und malen im Freien, vorzugsweise in Aquarell, Pastell etc.. Dabei geht es um eine direkte Auseinandersetzung mit der Natur rund um Wiesbaden, wo wir idyllische Orte und Landschaften aufsuchen werden. Bei »schlechtem« Wetter malen wir in einem wettergeschützten Raum, wie z.B. im Kurhaus, den Kolonnaden etc., es steht uns aber auch ein Kunstraum in der Villa Schnitzler zur Verfügung, wo wir auf Wunsch unsere Skizzen und Entwürfe weiter bearbeiten können. Erstes Treffen in der Villa Schnitzler: Mo, 5.7.2010, 9:00 Uhr.

Material bitte mitbringen (Sitzgelegenheit, Wasser, Farben, Stifte, Papier, Unterlagen, ggf. Wanderstaffelei).

Z21205 20,00 Ustd. 72,– €
5 Tage, ab 5.7.2010
Mo – Fr, 9:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

Kreativ mit Acryl

Workshops in den Ferien
für Erwachsene

Anfänger und Fortgeschrittene stoßen oft an Grenzen – sich überhaupt an ein Bild heranzutrauen und den eigenen Ansprüchen zu genügen. In diesem Workshop können Sie sich Freiheit und Zeit zum Experimentieren geben, gewohnte Wege verlassen, neue Herangehensweisen und Techniken ausprobieren, sich auf das Wesentliche konzentrieren und Sinn für die Fläche entwickeln. Die Dozentin gibt Ihnen individuelle Unterstützung in Auswahl und Zusammenstellung der Farben, Anordnung von Farbflächen, Übergang zwischen den Flächen, Entstehung der Form aus der Fläche, Farb- und Formkontrast, Gesamteindruck und Details und Verwendung der Acrylfarben und Pinseltechnik.

Bitte mitbringen: Grundfarben (Acryl) + weiß + schwarz, verschiedene Leinwandformate, unterschiedliche Pinselstärken

Workshop in den Weihnachtsferien für Erwachsene

Y21212 75,– €
5 Tage, ab 4.1.2010
Mo – Fr, 9:30 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

Workshop in den Osterferien für Erwachsene

Y21211 69,– €
4 Tage, ab 6.4.2010
Di – Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

Workshop in den Sommerferien für Erwachsene

Z21211 82,– €
5 Tage, ab 19.7.2010
Mo – Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

Acrylmalerei-Wochenendseminar

»Ich bin kreativ!«

Haben Sie Lust, ein paar Techniken dieser vielseitigen Malerei auf zwei Leinwänden 50 × 60 cm auszuprobieren?

Farbe, Pinsel und Leinwände werden Ihnen zum Preis von 28,– € »handgerecht« serviert (direkt bei Kursbeginn an die Kursleiterin zu zahlen).

Bitte bringen Sie gute Laune und »eine Tube Geduld« mit. Ich freue mich auf Sie.

Die Mittagspause ist geplant von 12:30 bis 13:30 Uhr.

Bitte mitbringen: Bleistift und Schere, alte Lappen oder Haushaltspapier, Verpflegung (»Mittagessen«). Für Kaffee und Tee sorgt die Kursleiterin.

Y21570 60,– €
1 Wochenende
Sa, 17.4.2010, 9:30 – 17:30 Uhr
So, 18.4.2010, 9:30 – 16:00 Uhr
Erika Fiedler

Anzeige

Pinsel
Kreiden
Papiere
Zeichenbedarf
Bastelmaterial
Künstlerzubehör
Staffeleien u. Keilrahmen
Farben von Schmincke u. Artcolor

Vowinckel
BASTLERBEDARF
ZUM SELBERMACHEN GMBH

65185 Wiesbaden
Dotzheimer Str. 20
Telefon (0611) 37 19 38
http://www.vowinckel.de

Beachten Sie bitte auch den **Kreativ-Workshop** von Eva Raabe-Lindenblatt in Italien:

Kreativ am Meer!

Italienische Kultur erleben an der Riviera dei Fiori: Kunst, Kochen, Essen, Italienisch lernen und sprechen und noch viel mehr…
12-tägige sprachlich-kulturelle Studienreise nach Ligurien mit Kulinarik und Kreativität vom 19. bis 30.6.2010. Kursnummer **Y29200R** 649,– €
Nähere Informationen finden Sie auf Seite 46 und im Sonderprospekt.

Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

Schufa

Die Kunst des Schönschreibens – Chinesische Kalligraphie
Wochenendkurs für Anfänger

Wir laden Sie ein zu einer kleinen Kulturkostprobe Chinas! Lernen Sie, wie Sie mit Geist und Seele schöne Schriftzeichen mit Tusche und Pinsel auf Reispapier schreiben. Praktische Fragen »Wie halte ich den Pinsel? Wie bringe ich die Schrift in ihre Balance?« Oder »Wie habe ich jeden Strich zu setzen?« werden hier ebenso erläutert wie die kulturhistorischen Hintergründe der Schriftzeichen, die Ihnen helfen, die Zeichen zu verstehen und zu lesen.
Tusche und Reispapier erhalten Sie für 5,– € von der Kursleiterin. Preis inkl. chinesischem Mittagsimbiss am Samstag und Tee an beiden Tagen.

Y21213 55,– €
1 Wochenende
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 21.3.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
Koon Wah Wong, Thu Nga Pham

Shodo

Der Weg des schönen Schreibens – Einführung in die japanische Kalligraphie

Machen Sie sich auf den Weg des schönen Schreibens! Sie erlernen des Umgang mit japanischer Tusche und dem Bambuspinsel. Es ist erforderlich, dass Sie sich mit Körper und Geist in diese japanische Schreibtechnik einbringen. Ihre Hand führt den Pinsel mit Ruhe und Gelassenheit. Die Pinsel werden zur Verfügung gestellt.
Bitte Zeitungen mitbringen. Tusche und Reispapier erhalten Sie für 5,– € von der Kursleiterin.

Y21214 25,– €
1 Tag, 6.3.2010
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Chizuko Komatsu

Kalligraphie und Schriftkunst

Die Beschäftigung mit Kalligraphie, Schriftgestaltung und Schriftkunst ist eine Besinnung auf unsere kreativen Fähigkeiten. Das ästhetische Schreiben ist ein Erlebnis mit oft meditativem Charakter. In unserem Workshop erhalten Sie zunächst Einblick in die wichtigsten »Hand«-Schriften, also Schriftgestaltungen, die mit der Hand ausgeführt werden. Durch Kombination mit künstlerischen Ausdrucksverfahren (z.B. Schmuckkalligraphie und Ornamentik) erschließen wir uns eine Fülle praktischer Anwendungen. Es können Einladungskarten, Geschenkanhänger, Schriftbilder und vieles mehr entstehen. Wir entdecken in jedem Fall das Schreiben als erlebnisreichen, kreativen Prozess und künstlerische Schrift als persönliche Bereicherung. Fortgeschrittene erhalten die Möglichkeit, neue Schriften kennen zu lernen und ihre Kenntnisse zu vertiefen. Neueinsteiger werden behutsam mit dem Thema vertraut gemacht. Ein Blick in die Geschichte der Kalligraphie anhand von Dias rundet den Workshop sinnvoll ab.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

Y21650 75,– €
1 Wochenende
Sa, 15.5.2010, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 16.5.2010, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

Farbenlehre – einmal anders

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Geraten Sie auch immer wieder an dieselben Töne? Kommen Sie gar nicht erst auf die Idee zu mischen? Was Sie schon immer einmal über leuchttürkis, gammelrosa, schimmelgrün, senfgelb etc. wissen wollten – hier in diesem Workshop sind Sie richtig. Auf lebendige Art und Weise experimentieren wir rund um die Farbenlehre und lernen, wie ungemein wichtig Mischfarben (gebrochene Farben) für die Gesamtheit eines Bildes sind. In Farbreihen und vorwiegend abstrakten Bildern erarbeiten wir Farbkontraste und Farbqualitäten und stellen fest: Farben kommen auf unterschiedliche Art daher: laut oder leise, aufwühlend oder beruhigend… Die Kunst liegt im Zusammenspiel der Klänge.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

Y21215 58,– €
1 Wochenende
Sa, 13.3.2010, 9:30 – 15:30 Uhr
So, 14.3.2010, 9:30 – 15:30 Uhr
Claudia Stöber, Kommunikationsdesignerin

Experimentelles Malen in Acryl – Mischtechniken – Collage

Wochendworkshop

An diesem Wochenende liegt der Schwerpunkt auf experimentellen, kreativen Techniken der Malerei – auf Papier und/oder auf Leinwand. Zusatzmaterialien wie Ölkreiden, Strukturpaste, Faserpapiere und Materialien wie Schnur, Jute und Sand kommen zum Einsatz. Die Bildthemen sind vorwiegend abstrakter Natur, wir gehen in einen Dialog mit dem entstehenden Bild und malen vorwiegend assoziativ, d.h. wir schauen was passiert. Auch erfahren wir eine Menge über Komposition; »wie kommt Spannung ins Bild« soll eines der Kernthemen sein.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

Y21216 58,– €
1 Wochenende
Sa, 8.5.2010, 9:30 – 15:30 Uhr
So, 9.5.2010, 9:30 – 15:30 Uhr
Claudia Stöber, Kommunikationsdesignerin

Eltern-Kind-Angebot

Ich male zusammen mit Papa oder Mama ein Bild

Viel Zeit bleibt oft nicht, um mit Sohn oder Tochter ungestört zu spielen, zu bauen oder zu malen. Manchmal fehlen auch einfach die Ideen dafür. In diesem Workshop können Sie und Ihr Kind mit fachlicher Unterstützung in einem spielerischen und anregenden Rahmen sich kreativ betätigen. Es bleibt viel Freiraum für eigene Vorstellungen und Ideen. In unserer Gruppe werden wir über Musik, Geschichten und Bilder, mit viel Spaß künstlerisch tätig werden. Die meisten Anleitungen sind für Zweiergruppen angelegt und regen an, sich miteinander über die Arbeit auszutauschen. Wichtig ist nicht so sehr das fertige Ergebnis, sondern gemeinsam etwas zu schaffen und sich miteinander über die entstandenen Werke zu freuen.
Arbeitsmaterialien wie Gouache-Farben, Ölkreiden, Pappe, Ton, Farbpapiere und Fotomaterial für Collagen werden gestellt. Bitte mitbringen: Sitzkissen, bequeme Kleidung und einen kleinen Pausensnack.

Y21217 25,– €
Samstag, 27.3.2010
11:00 – 14:00 Uhr
Esther Scholz-Zerres, Kunst-Therapeutin und Designerin

Kompositionslehre

Es muss nicht immer die Mitte sein

Wochenend-Workshop

Sie lernen verschiedene Kompositionsarten anhand von Bildbeispielen kennen. Der gezielte Umgang mit Komposition und Thema steigert die Wirkung des Werkes. Erwünscht aber nicht Voraussetzung ist das Mitbringen eigener Werke. Bitte mitbringen: Acryl- oder Wasserfarbe, festes Malpapier, Leinwand, Pinsel verschiedener Stärken, Glas, Bleistift.

Y21218 59,– €
1 Wochenende
Sa, 24.4.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 25.4.2010, 10:00 – 14:00 Uhr
Petra von Breitenbach

Wie soll ich mich entscheiden?

Zufriedenheit mit dem eigenen Leben

Y82180 57,– €
1 Wochenende
Sa, 27.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 28.3.2010, 10:00 – 14:00 Uhr
Petra von Breitenbach
Nähere Informationen auf Seite 129

Aktzeichnen

Intensivwochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach einer kurzen Einführung in die Anatomie lockern wir uns zunächst mit Schnellskizzen und zeichnen uns warm. Bewegungsstudien und blind zeichnen helfen das »Bewusste Sehen« zu schulen und machen uns fit, auch für längere Stellungen. Das intensive Seh- und Zeichentraining führt zu sehr guten Ergebnissen.
Gezeichnet wird einen Tag nach einem männlichen und einen Tag nach einem weiblichen Modell.
Bitte mitbringen: Viel Papier (Mindestformat DIN A2 oder auf Rolle) sowie persönlich bevorzugtes Zeichenmaterial.

Y21219 89,– €
1 Wochenende
Sa, 6.3.2010, 9:30 – 16:30 Uhr
So, 7.3.2010, 9:30 – 16:30 Uhr
Veronika Fass

Junge VHS

Aktzeichnen

Figürliches Zeichnen nach dem Modell
Anfänger und Fortgeschrittene

Diese Zeichenkurse richten sich sowohl an Teilnehmer/innen die ein künstlerisches Studium beabsichtigen als auch an Hobby-Künstler/innen, Anfänger und Fortgeschrittene. Ziel der Kurse ist, zu lernen, die Proportionen richtig zu erfassen, und die Entwicklung eines guten zeichnerischen Stils. Hierzu ergänzen spielerische und experimentelle Zeichenübungen die eigentlichen Aktskizzen. Viele kurze Skizzen und häufige Bildbesprechungen und Korrekturen kommen sowohl einer akademischen Aktdarstellung als auch dem künstlerischen Ausdruck zugute.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A2, Bleistift 7B, 1 Holzstab (40 cm lang, ca. 1 cm Durchmesser). Alles weitere wird am ersten Abend besprochen.

Y21220 21,00 Ustd. 92,– €
8 Abende, ab 22.1.2010
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

Y21230 21,00 Ustd. 92,– €
8 Abende, ab 22.1.2010
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

Y21235 16,00 Ustd. 69,– €
6 Abende, ab 16.4.2010
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

Durch Malen zum Selbst

Inneren Bildern eine Form geben

Kreativitätstraining ist eine Methode, innere Potentiale durch künstlerischen Ausdruck sichtbar zu machen. Frei und ohne Bewertung mit musischen und bildhaften Anleitungen beschäftigen wir uns mit inneren Bildern, die wir ausdrücken wollen. Dafür braucht es keine künstlerische Vorbildung, sondern wir nutzen ganz spielerisch einfache Materialien wie Farben, Ton und Collagenmaterial und erschaffen damit ganz individuelle Bildwelten. Inspiration und Anleitung können z.B. Musikstücke und Fotos sein. Im Mittelpunkt steht die Freude mit Hilfe von Imagination und Farbe ein Stück von sich selbst sichtbar zu machen.
Materialien wie Papier, Gouachefarben, Ölkreiden, verschiedenes Zeichenmaterial, Material für Collagen, Stoffe, Kleber, Naturmaterialien, Ton usw. werden gestellt.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 8,– €, die direkt an die Kursleiterin zu entrichten sind.

Y21221 49,– €
1 Wochenende
Sa, 29.5.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 30.5.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
Esther Scholz-Zerres, Kunst-Therapeutin und Dipl. Kommunik.Designerin

Bitte beachten Sie: Unsere Angebote zu den Schwerpunkten Psychologie und Lebenshilfe dienen ausschließlich der Information. Sie sollen und können kein Ersatz für eine persönliche Beratung oder psychotherapeutische Behandlung sein. Für die Teilnahme wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt.

Ich möchte Kunst/Design studieren – aber wie ?

Mappenberatung & Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Studienbewerber im gestalterischen Bereich, z. B. Kunst und Design.
Sie arbeiten an einer Mappe, wollen eine Aufnahmeprüfung bestehen, sind begabt, haben aber keine Ahnung, auf was es ankommt, können die eigenen Arbeiten nicht einschätzen…?
Dieser Kurs bietet eine Orientierung. Wir besprechen bereits vorhandene Arbeiten der Teilnehmer, geben individuelle Tipps. An Beispielen erfolgreicher Mappen wird das Niveau verdeutlicht, welches in Begabtenprüfungen gefordert wird. Allerdings entsteht hier keine Einheitsmappe, sondern wir sprechen über die Entwicklung eines individuellen Mappenkonzepts; dazu lernen wir kreative Denktechniken kennen. Informationen und Tipps zu Mappen und Prüfungen werden ergänzt durch praktische Übungen in verschiedenen Darstellungstechniken (z. B. Zeichnen, Farbe etc.).
Bitte mitbringen: Bereits vorhandene Arbeiten, viel Skizzenpapier DIN A3/A2, Bleistifte 2B und 7B.

Y21240 95,– €
1 Wochenende
Do, 28.1.2010, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 30.1.2010, 10:00 – 18:30 Uhr
So, 31.1.2010, 10:00 – 18:30 Uhr
Axel Himburg

Y21241 95,– €
1 Wochenende
Fr, 26.3.2010, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 27.3.2010, 10:00 – 18:30 Uhr
So, 28.3.2010, 10:00 – 18:30 Uhr
Axel Himburg

Das Porträt

Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Porträt nach der Natur zu erfassen, seine Anatomie und die sich daraus ableitenden Proportionen zu erkennen, das Gesehene mit den verschiedenen Techniken in eine Zeichnung oder ein Bild umzusetzen, ist die Zielsetzung des Kurses. Die Figur wird mit einbezogen. Die Möglichkeiten der verschiedenen Techniken wie Bleistift, Kohle, Aquarell, Pastell, Acryl können erprobt und vertieft werden.
Anfänger bitte mitbringen: 2 oder 3 weiche Bleistifte, Zeichenpapier DIN A3 oder DIN A2, Knetgummi.

Y21270 42,00 Ustd. 125,– €
14 Vormittage, ab 1.2.2010
Mo, 9:30 – 11:45 Uhr
Doris Piéla

Y21280 27,00 Ustd. 90,– €
9 Abende, ab 17.2.2010
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Doris Piéla

Aquarellmalerei

für Fortgeschrittene

Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Stillleben, Landschaften, etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten.
Zum ersten Tag bitte Papier DIN A4, Bleistift, Pinsel, vorhandene Aquarellfarben, Aquarellpapier mitbringen.

Y21320 45,00 Ustd. 115,– €
15 Vormittage, ab 3.2.2010
Mi, 9:15 – 11:30 Uhr
Christine Kaiser

Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Entwicklung eines Themas – Kompositionsskizze – Einzel- und Gruppenbesprechung der Entwürfe – Gesetzmäßigkeiten beim Bildaufbau von Stillleben, Porträt, Landschaft etc. – Übertragung des Themas in verschiedene Techniken und Ausdrucksformen.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!

Y21340 32,00 Ustd. 90,– €
8 Vormittage, ab 1.2.2010
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr, 14-täglich
Karl-Heinrich Heimbach

Y21350 32,00 Ustd. 90,– €
Unterrichtsraum, Haus B
12 Abende, ab 4.2.2010
Do, 18:30 – 20:30 Uhr
Karl-Heinrich Heimbach

Aquarellmalerei

Allgemeine Einführung in die Technik der Aquarellmalerei – Umgang mit den Materialien Farbe, Papier, Pinsel – Erläuterung von Kompositions- und Farbenlehre anhand einfacher Beispiele – Erarbeitung von Kompositionsskizzen – Darstellung einfacher Objekte – Malen nach der Natur und nach Bildvorlagen (Stillleben und Landschaften) – Besprechung von Arbeitsergebnissen.
Durch systematisches Arbeiten an verschiedenen Themen wird der Zugang zu den vielseitigen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei angestrebt. Ziel ist, gegenstandsnahe Entwürfe zu vereinfachen und malerisch umzusetzen, um schrittweise zur eigenen freien Malerei zu gelangen.
In der ersten Unterrichtsstunde findet eine ausführliche Materialbesprechung statt. Bereits vorhandene Malutensilien bitte mitbringen.

Fortgeschrittene

Y21360 26,00 Ustd. 78,– €
10 Vormittage, ab 18.2.2010
Do, 9:30 – 11:30 Uhr
Helmut Lippert

Anfänger und Fortgeschrittene

Y21370 26,00 Ustd. 78,– €
10 Abende, ab 18.2.2010
Do, 17:30 – 19:30 Uhr
Helmut Lippert

Aquarellmalen

Anfänger und Teilnehmer bisheriger Kurse

Einführung in die Techniken der Aquarellmalerei – Verläufe, Nass in Nass, Schichttechnik. Dieser Kurs soll Anfängern die Möglichkeit geben, die verschiedenen Techniken kennen zu lernen und einzuüben. Durch Malen nach der Natur (Objekte, Stillleben), nach Bildvorlagen und durch experimentell-spielerische Übungen soll das Aquarellieren erprobt und eine eigene Ausdrucksweise erarbeitet werden. Vorhandene Malutensilien bitte mitbringen. Weiteres wird in der ersten Stunde besprochen.

Y21385 24,00 Ustd. 75,– €
8 Vormittage, ab 16.3.2010
Di, 9:00 – 11:15 Uhr
Günther Alex Schilling

Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

Von der gegenständlichen bis zur abstrakten Malerei

in Aquarell und Acryl

Die Verbindung zwischen der Welt der Gegenstände und des abstrakten Denkens bereitet manch fortgeschrittenem Teilnehmer viele Probleme. Mit Hilfe konkreter Aufgaben werden wir gemeinsam den Weg von der Darstellung realer Gegenstände zur Erschaffung derer Symbole auf der Oberfläche des Papiers gehen. Vermittelt werden die technischen Möglichkeiten, dreidimensionale/plastische Wirkung im Bild zu erzielen.
Voraussetzung für diesen Kurs: Grundkenntnisse im Zeichnen.
In der ersten Unterrichtsstunde findet eine ausführliche Materialbesprechung statt. Bereits vorhandene Malutensilien bitte mitbringen.

Y21390 27,00 Ustd. 95,– €
10 Abende, ab 4.2.2010
Do, 19:45 – 21:45 Uhr
Nona Gabrielyan

Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Das Aquarell und die verschiedenen Techniken. An zehn Vormittagen (mittwochs) tauchen wir gemeinsam ein, um »farbenfroh« der »Sache« auf den Grund zu gehen. Bitte nur vorhandene Materialien mitbringen. Für Anfänger werden Pinsel, Farbe und Papier gegen ein geringes Entgelt zur Verfügung gestellt.

Y21400 40,00 Ustd. 90,– €
12 Vormittage, ab 27.1.2010
Mi, 9:30 – 12:00 Uhr
Erika Fiedler

Aktmalen

Malen mit Acrylfarbe für Einsteiger und Fortgeschrittene

Voraussetzung: Aktzeichenkurs
In diesem Seminar wollen wir uns vor allem der menschlichen Figur und dem Aspekt der Farbgebung im Bilde beschäftigen. In der direkten Arbeit nach Modell wollen wir das Auge schulen und den Sinn für Proportionen schärfen. In anfänglichen kürzeren Sitzungen werden wir uns einzeichnen und uns dabei Methoden zur Erfassung der menschlichen Proportionen erabeiten. Danach werden wir in längeren praktischen Übungen nach Modell erlernen, wie man Figurbilder Schritt für Schritt von der Zeichnung bis zur malerischen Vollendung aufbauen kann. Strategien zur praktischen Umsetzung werden sowohl in individuellen, als auch in Gruppengesprächen erarbeitet. Ziel des Kurses ist neben dem Erfassen der menschlichen Gestalt in Form und Farbe vor allem seine Umsetzung im Bilde und die Entwicklung eines malerischen Farbbewusstseins.
Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.

Y21450 24,00 Ustd. 108,– €
9 Abende, ab 5.5.2010
Mi, 17:15 – 19:15 Uhr
Heike Negenborn

Aktmalen

für Fortgeschrittene – Vertiefungskurs

Voraussetzung:
Aktmalkurs bei Heike Negenborn
Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre in vorangegangenen Aktmalkursen gemachten Erfahrungen weiter ausbauen und vertiefen wollen. In der direkten Arbeit nach Modell wollen wir das Auge weiterhin schulen und den Sinn für Proportionen schärfen.
Gemeinsam werden wir verschiedene Farbpaletten (u. a. auch die von namhaften Künstlern) untersuchen und ermischen, um sie anschließend im eigenen Bild auszuprobieren. Außerdem werden wir den Einfluss der Grundierungsfarbe auf die malerische Arbeitsweise testen. Strategien zur praktischen Umsetzung werden sowohl in individuellen als auch in Gruppengesprächen erarbeitet. Ziel des Kurses ist neben dem Erfassen der menschlichen Gestalt in Form und Farbe vor allem seine Umsetzung im Bild und die Entwicklung eigener Bildlösungen.
Eine Materialliste erhalten sie bei der Anmeldung.

Y21460 24,00 Ustd. 108,– €
9 Abende, ab 5.5.2010
Mi, 19:15 – 21:15 Uhr
Heike Negenborn

Ölmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Die Ölmalerei bietet die vielseitigsten Möglichkeiten zur Gestaltung. Prima-, Lasur- oder Spachteltechnik. Vorbereitung des Malgrundes. Techniken der Vorzeichnung. Aus theoretischen Erkenntnissen zur Malpraxis zu gelangen und umgekehrt ist das Ziel des Kurses. Von der Idee bis zum eigenständigen Ölbild. Erlernen eines soliden Bildbaus, Kontrast und Harmonie, Komposition und Raumwirkung, Mischen von Farbe, Pinsel- oder Spachtelführung, Malstile. Benötigtes »Startset« wird in der ersten Unterrichtsstunde besprochen.

Y21500 39,00 Ustd. 99,– €
13 Abende, ab 23.2.2010
Di, 19:30 – 21:45 Uhr
Doris Happel

Offene Mal- und Zeichenwerkstatt

Zeichnen, Malen, Experimentieren… Sie können ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung und fachlichen Rat bei der Kursleiterin bekommen. Auch der Austausch mit anderen Teilnehmer/inne/n der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, weiterzukommen. Auf Wunsch gibt es Tipps zu möglichen Themen, Vorlagen für Motive und Einführung in die verschiedenen Arbeitsweisen: z.B. Skizziertechniken für Analyse und Komposition, freie oder detailgetreue Methoden der Motivübertragung und des Bildaufbaus, Strategien zur Entwicklung einer eigenen künstlerischen Handschrift. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet; Sie werden individuell betreut.
Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtsstunde.

Y21510 32,00 Ustd. 95,– €
12 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 19:45 – 21:45 Uhr
Miriam Hartmann-Rösch
www.miriam-roesch.de

Die Atelierwerkstatt

Anfänger
und bisherige Teilnehmer/innen

Kreativität und Zufriedenheit hängen eng zusammen. Damit dies in den richtigen Ausdruck gebracht werden kann, ist fachliche Hilfe und Beistand oft unerlässlich. Der Kurs gibt Anfängern und Fortgeschrittenen Raum und Anleitung, gezielt die eigenen Ideen zu finden. Beispiele aus der Kunstgeschichte und Orientierungsgespräche helfen den Teilnehmenden umfassend einzusteigen. Handwerkliche Grundlagen: Malgründe, Malmittel, Bildaufbau sowie Komposition, Farblehre usw. runden das Programm ab. Techniken: Öl- und Acrylmalerei, Deckfarben und Zeichnen mit Farb- oder Bleistift mit Schwerpunkt auf der Ölmalerei.
Themen u.a.: Porträt mit Modell, Stillleben, Landschaft und Collage. Der Kurs findet auch in einer Kleingruppe ab 7 Personen statt.
Am ersten Abend bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, weicher Bleistift (4b oder 6b), Knetgummi und Spitzer sowie das vorhandene Malmaterial.

Y21520 45,00 Ustd. 125,– €
15 Abende, ab 17.2.2010
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Michael Schubert

Die eigene Kreativität finden

Freude am Malen (Die Kopie)
Wochenendkurs: Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Die Auseinandersetzung mit Bildwerken vergangener Meister sensibilisiert die eigene künstlerische Wahrnehmung, klärt Komposition und bildnerische Zusammenhänge und verhilft zum unmittelbaren Einstieg in die Welt der Farben. So entstehen oft erstaunliche Ergebnisse. Obwohl die meisten Kunstwerke Ölbilder sind, lässt sich der Einstieg auch über andere Techniken finden: z.B. mit Acryl und Deckfarben oder mit zeichnerischen Mitteln wie Bleistift und Kohle. Der Schwerpunkt des Kurses liegt jedoch auf dem Malen mit Ölfarben. Daneben sind weitere Kursschwerpunkte: Die Auswahl der Farben, Farbmischungen, die Komposition und der Bildaufbau. Am Vorbesprechungsabend werden gemeinsam 3 bis 5 Kopierthemen ausgesucht. Bitte bringen Sie zum Besprechen auch ihr vorhandenes Malmaterial mit.
Der erste Termin dient der Vorbesprechung.

Y21530 75,– €
1 Wochenende
Fr, 26.3.2010, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 17.4.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
So, 18.4.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
Michael Schubert

Acrylmalerei
Einstieg und Perspektiven
Acrylfarben bieten eine Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten. Da mit Wasser verdünnbar, tragen sie Anwendungsaspekte der Aquarell- und Temperamalerei in sich und können auch pastos oder gespachtelt eingesetzt werden. Ihr relativ unproblematischer Auftrag auf unterschiedlichen Materialien macht sie zusätzlich attraktiv.
Gründliche Einführung in diese Maltechnik und ihre Anwendungsbereiche.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.
Y21560 36,00 Ustd. 100,– €
12 Nachmittage, ab 19.1.2010
Di, 14:00 – 16:15 Uhr
Gudo Knabjohann

Pastell-Aquarell-Malerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Das Malen ermöglicht vielfältige Ausdrucksformen von der skizzenhaften Darstellung bis hin zu intensiv ausgearbeiteten Bildern hoher Farbbrillanz. Einfache Farbübungen, Techniken, Arbeiten nach Bildvorlagen bis hin zu Stillleben mit verschiedenen Themen.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.
Y21580 45,00 Ustd. 115,– €
15 Nachmittage, ab 1.2.2010
Mo, 15:30 – 17:45 Uhr
Christine Kaiser

Innenraum und Landschaft
Räumliche Darstellung
Räumlichkeit darzustellen auf einem nichträumlichen Untergrund – dem Papier / der Leinwand – ist ein aufwändiges »Täuschungsmanöver«. Wir erarbeiten uns die Regeln dazu spielerisch und trotzdem genau und wenden diese dann mit lockerem Strich (nicht mit Lineal) in der Skizze – der Zeichnung – dem Bild an.
Eine wichtige Rolle in der räumlichen Darstellung spielt auch die Farbe, in gekonnter Weise angewandt, unterstützt oder verfremdet sie den dargestellten Raum oder die Landschaft. Wir arbeiten uns mit verschiedenen Stiften über Skizze und Zeichnung, über die Linie, Licht und Schatten – das Hell-Dunkel, bis zum Aquarell vor.
Bitte mitbringen: Bleistift und Zeichen-/Skizzenblock; wenn vorhanden: Farbstifte. Weiteres Werkzeug und Material wird im Unterricht angesagt.
Y21590 30,00 Ustd. 95,– €
7 Vormittage, ab 12.2.2010
Fr, 9:30 – 11:45 Uhr
+ 1 Sa, 6.3.2010, 9:00 – 15:45 Uhr
Isanna von Perbandt

Freie Malerei
Anfänger und bisherige Teilnehmer
Der Kurs setzt die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, an den Anfang, wobei die Kursleiterin mit Rat und Tat zur Seite steht. Auch welche Malmethode gewählt wird (realistisch, abstrakt oder experimentell), ist freigestellt, so dass der Kurs eine spannende Vielfalt künstlerischer Positionen bietet. Aus der Praxis heraus werden Fragen zu Farbmischungen, Bildbau, Malweise, Pinselführung und vieles mehr thematisiert. Anfänger beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, ohne die es nicht geht. Fortgeschrittene setzen ihr eigenes Bildthema fort. Jeder bringt zur ersten Besprechung Motive mit. Das können z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen sein, die man interpretieren möchte. Wer nichts findet, bedient sich aus der Mappe der Kursleiterin. Materialbesprechung: Eine Einkaufsliste wird passend zu den Motiven in der ersten Veranstaltung besprochen.
Y21600 40,00 Ustd. 110,– €
10 Abende, ab 5.3.2010
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Doris Happel

Jour fixe zur Kunst und Kunstgeschichte
Arbeitsgemeinschaft zur Kunsttheorie und Begutachtung ihrer Werke
Kenntnisse der bildnerischen Mittel der künstlerischen Methodik und der Motiv- und Sujetgeschichte sind das A und O für den tieferen Einstieg in das Verständnis von Kunst. Im Jour-fixe werden diese grundlegenden Informationen verständlich vermittelt. Es werden nicht nur zeitgenössische Positionen der Kunst anschaulich erläutert, sondern auch wichtige Werke der Kunstgeschichte exemplarisch vorgestellt. Zudem haben die Teilnehmenden Gelegenheit, eigene Werke zu präsentieren. Der Kurs eignet sich sowohl für Malschüler und Künstler, die ihren Kenntnisstand erweitern möchten und eine feste »Standfläche« suchen, als auch für Kunst- und Kulturinteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Themen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, den Sie in der Geschäftsstelle der vhs oder Villa Schnitzler erhalten.
Y21620 20,00 Ustd. 160,– €
6 Samstage, ab 16.1.2010
10:00 – 12:30 Uhr
Doris Happel

Y21620Z 20,00 Ustd. 160,– €
6 Samstage, ab 16.1.2010
13:15 – 15:45 Uhr
Doris Happel
Weitere Termine für beide Kurse:
20.2., 20.3., 17.4., 19.6.
und 23.10.2010

Malen, Zeichnen und Fotografieren in
Klein-Venedig an der Spree
Anfänger und Fortgeschrittene. Achttägige Kreativreise in das Unesco-Naturreservat vom 25.7. bis zum 1.8.2010
Die Malreise im Sommer bedeutet einen erlebnisreichen Höhepunkt in freier Malerei. Der Spreewald südlich von Berlin mit seiner einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft ist dazu der geeignete Ort. Es kann sowohl plein-air in der Natur als auch nach Vorlagen, Fotos oder Zeichnungen gearbeitet werden. Vormittags Vermittlung von Basiswissen, nachmittags praktische Umsetzung mit Pinsel oder Spachtel von realistisch bis abstrakt. Die Maltechnik ist freigestellt, Anfänger beginnen am besten in Aquarell oder Acryl. Bildvorlagen und Inspirationsquellen sind vorhanden.
Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, den Sie in unserer Geschäftsstelle im Europaviertel und der Villa Schnitzler erhalten. Alle angemeldeten TN werden im Juni zu einem Informationsabend eingeladen.
Die TN zahlen die zusätzlichen Kosten (An- und Rückreise, Hotel, etc.) direkt! (47,– € im DZ inkl. Halbpension pro Person/Tag) An- und Abreise individuell (z.B. Bahn, PKW oder Flug)
Z29189R 480,– € (EZ-Zuschlag 91,– € pro Person/Woche)
Doris Happel

Malen am Vormittag
Anfänger und Fortgeschrittene
Ihre Freude am Malen soll in diesem Kurs durch gestalterisches Grundwissen ergänzt werden. Landschaft, Figur, Stillleben (nach Bildvorlagen) können ebenso Thema sein wie Abstraktionen und Experimente. Die Technik kann frei gewählt werden (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell), wobei auch Mischtechniken möglich sind. Anfänger werden behutsam mit der gewünschten Technik vertraut gemacht. Die Korrektur erfolgt individuell im Einzelgespräch.
Materialbesprechung am ersten Kurstag.
Y21625 48,00 Ustd. 137,– €
12 Vormittage, ab 26.2.2010
Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Doris Happel

Acrylmalerei mit Pinsel und Strukturpaste
Wochenend-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Acrylbilder lassen sich in vielen Maltechniken realisieren: traditionell-handwerklich mit Pinsel und Farbe, experimentell mit Spachtel; wenn man möchte auch erweitert mit Struktur-Spachtelmasse, Acrylgel und eingeklebten Materialien (Collagen). Auch die Themenvielfalt lässt alle Möglichkeiten zu: Der Malschüler kann sich den Schwierigkeitsgrad wählen, kann abstrakt oder gegenständlich arbeiten oder Vorlagen benutzen (z.B. Fotos). Aber nur Ideen haben reicht nicht. Es sollte auch die handwerkliche Umsetzung beherrscht werden. Der Workshop vermittelt, wie es gemacht wird. In einer Vorbesprechung erhalten Sie zunächst Hinweise zur Vorgehensweise und zu den Materialien, sodann praktische Anregungen und Motivvorschläge.
Besprechung am Vorbereitungsabend (Donnerstag).
Y21660 83,– €
1 Wochenende
Do, 29.4.2010, 18:30 – 20:45 Uhr
Sa, 8.5.2010, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 9.5.2010, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

Kultur und Kreativität

Künstlerisches Gestalten

Künstlerisches Gestalten

Arbeiten mit Metall

Einführung in verschiedene Techniken der Metallbearbeitung: Schweißen, Flexen, Sägen, Biegen, Schleifen. Mit diesen Kenntnissen entstehen dann unter Anleitung eigene Formen und Figuren, die eine Schwere des Metalls mit Blechen und Schrottteilen oder eine Leichtigkeit des Metalls mit Drähten und Kleinteilen ausdrücken können.
Wenn möglich, bitte Schrottteile und Metallreste mitbringen.
Materialkosten: 15,– € bitte direkt an den Kursleiter zahlen.

Y22030 Ustd. 90,– €
BauHof Biebrich, Teplitzstraße 17 (Eingang Andreasstraße)
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 15:00 – 19:00 Uhr
Sa, 24.4.2010, 11:00 – 17:00 Uhr
Rüdiger Steiner

Holz erleben und bearbeiten

Holz ist einer der ältesten Werkstoffe unserer Kultur. Im Seminar werden die Charakteristika der Hölzer erfahrbar gemacht. Beim Arbeiten mit Säge, Stemmeisen, Feile und Hobel entdecken wir die Eigenschaften des Holzes. Dabei werden erste handwerkliche Grundkenntnisse der Holzbearbeitung vermittelt. Mit Hilfe einfacher Überblattungen stellen wir einen Rahmenhocker her. Als Materialien werden Fichten- und Buchenholz verwendet.
Die Werkzeuge werden gestellt.
Max. 12 TN
Bitte harten Bleistift (H2 oder H3 und Metermaßstab mitbringen.
Zusätzliche Materialkosten (€ 25,–) bitte am ersten Tag direkt an den Kursleiter zahlen.

Y22050 65,– €
1 Wochenende
Sa, 6.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 7.3.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Bruno Bernhard, Tischler, Architekt

Mosaik-Workshop

»Scherben bringen Glück!«

für Anfänger und Fortgeschrittene – Kleingruppe

In diesem Kreativworkshop erlernen Sie die Technik des Mosaizierens und stellen gleichzeitig ein kleines, persönliches Kunstwerk her. Nach einer Einführung in die verschiedenen Techniken und Materialien machen wir erste Übungen mit der Mosaikzange. Als Objektträger benutzen Sie Spiegel mit breitem Rahmen, Holzplatten oder Holzschalen. Für fortgeschrittene Teilnehmer stehen 3-D-Objekte (Kugeln, Flaschen, Töpfe…) und als neues Material Glasmosaik zur Verfügung. Alle Motivvorlagen, Werkzeuge und Materialien (Glasmosaik, Fliesen, Objektträger), die Sie brauchen, werden zur Verfügung gestellt.
Eigene Ideen sind herzlich willkommen! Wir erstellen die Objekte in der direkten Legemethode. Freuen Sie sich auf ein schönes, kreatives und faszinierendes Wochenende. Das Verfugen der entstandenen Objekte findet am Mittwoch, 24.3.2010 von 18:00 bis 20:00 Uhr statt.
www.bruchwerk.de
Es fallen zusätzliche Materialkosten von ca. 20,– € an.

Y22060 85,– €
Fr, 19.3.2010, 19:30 – 21:30 Uhr;
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 18:00 Uhr;
So, 21.3.2010, 10:00 – 14:00 Uhr;
Mi, 24.3.2010, 18:00 – 20:00 Uhr
Sabine Stamm

Bogenbauseminar

Wochenendworkshop

In diesem zweitägigen Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit einen gebrauchsfähigen Bogen herzustellen. Als Vorbild dienen uns mittelalterliche Bögen wie der Wikinger-, der englische-, der Alemannen-Langbogen oder der Flachbogen. 2 – 3 Pfeile vervollständigen die Ausrüstung. Neben fachkundiger Anleitung kann jeder Teilnehmer einen Bogen herstellen der, was die Größe, Zuggewicht und den Endschliff angeht, speziell auf ihn persönlich zugeschnitten ist. Teilnahme für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.
Die Materialkosten in Höhe von 95,– bis 100,– € sind an den Dozenten zu zahlen (je nach Bogentyp).

Y22064 79,– €
1 Wochenende
Sa, 24.4.2010, 9:00 – 18:00 Uhr
So, 25.4.2010, 9:00 – 18:00 Uhr
Michel Bombardier

Bogenschießen

für Frauen

Y86630 11,33 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 24.4.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Cordelia Rüb
Nähere Informationen auf Seite 146

Bogenschießen

für Mädchen

Junge vhs

Abenteuer – Entspannung – Spaß

Y989330 8,67 Ustd. 49,– €
1 Tag, 10.4.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Cordelia Rüb
Nähere Informationen auf Seite 159

Faszination »Intuitives Bogenschießen«

Y86660 14,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 8.5.2010, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 9.5.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Gernot Franz

Y86670 14,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 26.6.2010, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 27.6.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Gernot Franz
Nähere Informationen auf Seite 146

Didgeridoo

Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung

Erlernt wird die Herstellung und das Spiel auf diesem ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens zur Begleitung von Tanz, Gesang und bei Heilungsritualen verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels (z.B. wird es auch bei asthmatischen Erkrankungen und Schlafapnoe eingesetzt) beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. In diesem Seminar lernen Sie, Ihr eigenes Instrument zu bauen, in der traditionellen Punkt-in-Punkt-Malerei (Dot-Painting) zu bemalen und es zu spielen in Verbindung mit der richtigen Atmung und Entspannung.
Bitte bringen Sie eine Decke mit.
Materialkosten für Didgeridoo und Versiegelung je nach Ausführung ab € 65,–.

Y22065 58,– €
1 Tag, 16.5.2010
So, 9:30 – 19:00 Uhr
Ulrich Soppa

Die »Nanas« der Niki de Saint Phalle

oder: Kunst und Frauenpower

Kunst und Frauenpower vereinen sich in der schillernden Künstlerin Niki de Saint Phalle sehr eindrucksvoll. Wir werden uns mit dem Leben und den Werken der Künstlerin auseinandersetzen. Die Teilnehmer erfahren einiges über die farbenfrohe Künstlerin, ihr Leben, ihren künstlerischen Werdegang, persönliche Ansichten und ihre Freundschaft zu anderen Künstlern, insbesondere zu Jean Tinguely. Fotos und Bücher werden uns inspirieren und jeder Teilnehmer baut seine eigene individuelle »Nana« (ca. 40 cm hoch). Fröhliche ausdrucksvolle Farben werden das Grundgerüst aus Draht und Pappmaché vollenden. Es werden keine besonderen handwerklichen Fähigkeiten vorausgesetzt.
Materialien werden zur Verfügung gestellt, die Materialkosten von ca. 20,– € (je nach Gewicht) zahlen Sie bitte an den Dozenten. Bitte Kiste o.ä. zum Transport der Figur mitbringen.

Y22067 58,– €
20.2.2010, 11:00 – 18:00 Uhr;
27.2.2010, 11:00 – 16:00 Uhr
Gerd Wolf

Goldschmieden

Sie fertigen sich ein Schmuckstück aus Silber an und erlernen dabei die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks. Ich freue mich auf ein entspanntes Wochenende mit Ihnen, tolle Ideen und viel Spaß mit dem neuen Schmuckstück.
Materialkosten werden gesondert mit der Kursleiterin abgerechnet.

Y22082 75,– €
1 Wochenende
Fr, 5.2.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 6.2.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Susanne Geiger

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Goldschmiedehandwerk

Ringe

Fertigen Sie sich Ihren eigenen Ring an und erfahren Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks, wie Sägen, Biegen, Feilen und Löten. Sie arbeiten in Silber, welches mit Edelsteinen, und anderen Materialien kombiniert werden kann.
Die Materialkosten werden gesondert mit der Kursleiterin abgerechnet.

Y22083 75,– €
1 Wochenende
Fr, 7.5.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 8.5.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Susanne Geiger

Selbst gestaltete Ketten

Blickfang für das Dekolleté

Durch die gezielte Bearbeitung wird die Metalloberfläche zu einem faszinierenden Blickfang. Unter Anwendung verschiedener Techniken werden individuelle Akzente gesetzt und hinterlassen auf dem Silber eine besondere Note. Wunderschöne Unikate entstehen auf diesem Weg. Ringe – Ohrstecker – Kettenanhänger – Broschen – Armbänder. Je nach Wunsch können die Schmuckstücke auch mit Edelsteinen oder Perlen kombiniert werden. Werkzeug wird gestellt. – Materialkosten je nach Verbrauch kommen hinzu.

Y22085 35,– €
1 Tag, 27.2.2010
Sa, 11:00 – 17:00 Uhr
Elvira Reetz

Glas trifft Silber

Schmuckgestaltung mit handgearbeitetem Glas – für Anfänger und Fortgeschrittene, für Jugendlich ab 15 Jahren und für Erwachsene. Handgearbeitete oder alte indonesische Glasperlen und Silber gehen in diesem Kurs eine spannende Verbindung ein. Es entstehen wunderschöne Schmuckstücke. Kurze und lange Ketten, Ohrringe und Ringe, Bettelarmbänder mit lustigen Glastierchen und Silbercharms oder für den Strandurlaub toller Fußschmuck. Jugendliche ab 15 Jahren sowie Erwachsene können an diesem Kurs teilnehmen. Werkzeug wird gestellt. Am 1. Termin werden die Muster vorgestellt und besprochen. Materialkosten je nach Verbrauch kommen hinzu. Handwerkszeug wird gestellt.

Y22086 42,– €
Do, 10.6.2010, 18:30 – 20:00 Uhr;
Sa, 19.6.2010, 11:00 – 17:00 Uhr
Elvira Reetz

Silberschmuck – mal anders mit Art Clay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die SilberClay Modelliermasse. Mit Silberclay kann man schnell unikatartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse läßt sich so einfach wie Ton verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber) Sie können in Ihre Schmuckstücke sogar geeignete Steine, verschiedene Glassorten, Sterlingsilber einarbeiten. Dieser Kurs ist hervorragend für AnfängerInnen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. – Das Material ist vorhanden und wird je nach Verbrauch abgerechnet. Ein kleines Schmuckstück kostet etwa 21,– €. Die Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug beträgt 5,– €. Papier, Bleistift und Schere bitte mitbringen.

Y22087 45,– €
Samstag, 17.4.2010
10:00 – 17:00 Uhr
Cilmara de Oliveira,
Diplom-Schmuckdesignerin

Aus Fundstücken Schmuckstücke herstellen mit Art Clay

Als Erinnerung an eine schöne Ferienzeit steckt man Muscheln, Steine, Holz oder Scherben in die Tasche. Zuhause wandern diese Fundstücke dann häufig irgendwann in den Müll. Ich möchte gern mit Ihnen aus Ihren Erinnerungsstücken Schmuckstücke machen! Mit der Modelliermasse Silber-Clay lässt sich fast alles zu einem einzigartigen unverwechselbaren Schmuckstück verarbeiten. Das neuartige Silber-Clay ist Feinsilber in knetbarer Form, modellierbar wie Ton und schmiegt sich gut an andere Materialien an. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Diese Modelliermasse kann modelliert, gewalzt oder gespritzt werden und ist damit vielseitig verwendbar. Ich werde Sie bei der Umsetzung individuell unterstützen. Dieser Kurs ist hervorragend für AnfängerInnen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Materialkosten: Material ist vorhanden und wird je nach Verbrauch abgerechnet. Ein kleines Schmuckstück kostet etwa 21,– €. Die Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug beträgt: 5,– €. Zum ersten Termin bitte Papier, Bleistift, Schere und Fundstücke mitbringen.

Z22088 68,– €
1 Wochenende
Sa, 14.8.2010, 13:00 – 17:30 Uhr
So, 15.8.2010, 11:00 – 15:30 Uhr
Cilmara de Oliveira,
Diplom-Schmuckdesignerin

Eigenes Schmuckdesign

Aus Alt mach Neu!

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Wer seinen alten unansehnlichen Ketten und Armbändern schon lange ein »neues Gesicht« geben möchte, kann diese Schätze hier entweder neu auffädeln oder mit neuen Perlen/Edelsteinen kombinieren. Für EdelsteinliebhaberInnen stehen dazu über 120 edle Steine wie Lapislazuli, Rosenquarz und unbekanntere wie z.B. der beliebte schwarze Sardonyx oder der tannengrüne Prasem sowie preiswerte Echtperlen und Silberteile zur Verfügung. Arbeitsmaterialien werden gestellt. Wir arbeiten dazu mit allergenfreiem Edelstahldraht und Silberquetschperlen nach einer speziell stabilen Methode, mit der es leicht und rasch gelingt – auch ohne kratzende Drahtenden – die schönsten Schmuckstücke zu zaubern.
Je nach individueller Auswahl oder mitgebrachten Perlen entstehen zusätzlich Materialkosten, die von der Kursleiterin eingesammelt werden, z.B. neuer Ohrschmuck oder Anhänger für Kette/Halsreif: ab ca. 10,– €.

Y22089 55,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.4.2010, 11:00 – 16:30 Uhr
Elinka Sturm,
Schmuckdesignerin und Geografin

Buchbinden

Wochenendseminar

Sie lernen: Einbinden von Zeitschriften, Monatsheften – Herstellen eines einfachen Leinen- oder Lederbandes – Anfertigen von Kästchen oder Kassetten – Fachmännisches Restaurieren beschädigter Bücher (ab Folgekurs).
Spezielles Buchbinderwerkzeug und ein Ringpinsel kann auf Wunsch beim Kursleiter erworben werden. Werkstattgeld: 16,– €. Bitte mitbringen: zwei bis drei einzubindende Bücher oder Zeitschriften, Bleistift, Schere, Klebstoffbehälter (Glas oder Kunststoff) und bei Bedarf Geschenkpapier.

Y22090 68,– €
1 Wochenende
Sa, 6.2.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 7.2.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Ortwin Kandeler

Y22095 68,– €
1 Wochenende
Sa, 6.3.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 7.3.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Ortwin Kandeler

Y22100 68,– €
1 Wochenende
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 21.3.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Ortwin Kandeler

Y22110 68,– €
1 Wochenende
Sa, 24.4.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 25.4.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Ortwin Kandeler

Y22120 68,– €
1 Wochenende
Sa, 12.6.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 13.6.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Ortwin Kandeler

Ikebana

Die Kunst des Blumensteckens nach der Sogetsu-Schule

Anfänger und Fortgeschrittene
Ikebana hat in Japan eine über 1300 Jahre alte Tradition und auch in Deutschland viele Liebhaber gefunden. Ikebana bedeutet die uralte Kunst der Japaner, Blüten, Zweige und Blätter in den verschiedensten Gefäßen nach bestimmten Regeln anzuordnen.
Zu den Gebühren kommen Materialkosten hinzu (Blumen-Igel, Blumenschere etc.) sowie Blumengeld ca. 6,– € je Unterrichtstag.

Y22160 30,00 Ustd. 78,– €
15 Vormittage, ab 4.2.2010
Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Heidemarie Shockley

Y22170 30,00 Ustd. 78,– €
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Heidemarie Shockley

Y22180 30,00 Ustd. 78,– €
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Heidemarie Shockley

Kultur und Kreativität

Künstlerisches Gestalten

Ikebana

Blumenschmuck für den Esstisch

Man isst auch mit den Augen. Zu einem köstlichen Essen aus frischen Zutaten gehört auch ein aus frischen Blumen kunstvoll gestaltetes Blumengesteck als Tischschmuck. Sie werden sehen, dass japanisches Ikebana nicht nur zu Sushi, sondern auch zu jeder westlichen Tafel passt. Falls vorhanden, bitte zum Kurs zwei hohe Gefäße mit flachem Boden und ca. 5 cm Tiefe, z. B. Eis- oder Kompottschale mit Fuß, eine scharfe Blumenschere und Blumenigel (auch bei der Kursleiterin erhältlich) mitbringen.
In der Kursgebühr sind Blumenkosten in Höhe von 18,– € für zwei Arrangements enthalten.

Y22192 37,– €
1 Vormittag, 6.2.2010
Sa, 10:00 – 14:30 Uhr
Indahrusmiati Frank

Ikebana

Begrüßungsarrangements

Ikebana ist japanische Blumenkunst, traditionell und zeitgemäß, bewährte Regeln befolgend und doch anpassungsfähig und kreativ. Entspannen und erfreuen Sie sich beim künstlerischen Gestalten und überraschen Sie Ihre Familie, Freunde und Gäste mit grazilen Gestecken im fernöstlichen Stil.
Falls vorhanden, bitte zum Kurs zwei Gefäße mit flachem Boden und ca. 5 cm Tiefe, eine scharfe Blumenschere und Blumenigel (auch bei der Kursleiterin erhältlich) mitbringen.
In der Kursgebühr sind Blumenkosten in Höhe von 18,– € für zwei Arrangements enthalten.

Y22193 37,– €
1 Vormittag, 17.4.2010
Sa, 10:00 – 14:30 Uhr
Indahrusmiati Frank

Ikebana

Frühsommerliche Arrangements

Ikebana ist die japanische Blumenkunst, mit wenig Material und dem Geschick des Arrangeurs die Schönheit einzelner Blumen, Blätter und Zweige in jeder Jahreszeit voll zur Geltung zu bringen. Machen Sie diese Erfahrung bei der Gestaltung von ausdrucksvollen, der Jahreszeit entsprechenden Arrangements.
Falls vorhanden, bitte zum Kurs zwei Gefäße mit flachem Boden und ca. 5 cm Tiefe, eine scharfe Blumenschere und Blumenigel (auch bei der Kursleiterin erhältlich) mitbringen.
In der Kursgebühr sind Blumenkosten in Höhe von 18,– € für zwei Arrangements enthalten.

Y22194 37,– €
1 Vormittag, 29.5.2010
Sa, 10:00 – 14:30 Uhr
Indahrusmiati Frank

Offene Patchwork-Werkstatt

oder der Kreis im Kreis

Offene Werkstatt bedeutet: ein Ort der kreativen Gestaltung und des Lernens; Ihre Projekte können verwirklicht und Ideen erprobt werden. Ein Wochenende, an dem Sie Hilfestellung erhalten, Tipps und Tricks bekommen, Anregung in der Gruppe. Oder Sie möchten zwei Tage ohne Unterbrechung in netter Gesellschaft arbeiten! Oder Sie lernen eine neue Technik kennen, mit der Sie Kreise ohne mühsame Berechnungen und Schablonen einnähen können. Seien es ganze, ineinander liegende Kreise wie bei Kandinsky, oder wieder zerschnittene und neu zusammengesetzte Muster; der Phantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt.
Am ersten Abend erhalten Sie alle Infos zu den Themen; außer Schreibzeug bringen Sie vorhandene Projekte und Ideen mit, damit besprochen werden kann, welches Material ev. noch benötigt wird.
Materialkosten: ca. 5,– €.

Y22200 60,– €
Do, 4.3.2010, 19:15 – 21:15 Uhr
Sa, 13.3.2010, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 14.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Eva-Renata Wetter

Filzen ist in!

Anfänger und Fortgeschrittene

Kleingruppe mit max. 8 TN
Durch den »Werkstoff Wolle » weckt der Filz ungeahnte Kreativität und es gibt auch bei Anfängern sehr schnell Erfolgserlebnisse. In diesem Workshop wird die Jahrtausende alte Technik des Filzens erlernt. Wir arbeiten zunächst in der Fläche (z. B. Tischsets, Untersetzer), danach werden wir Hohlformen (z.B. Taschen, Kissenhüllen, Stulpen oder Pantoffeln) filzen. Beim Arbeiten beschäftigen wir uns mit dem Rohmaterial Wolle und lernen die verschiedenen Techniken zur Herstellung von Filzen kennen. Fortgeschrittene Teilnehmer können je nach Kenntnisstand z. B. einen Hut, eine Tasche mit Einbauten, Schals in der Nunotechnik oder andere Ideen verwirklichen. Dieser Filzkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da jeder Teilnehmer Objekte seiner Wahl filzen kann. Die Kursleiterin stellt Ihnen Wolle und Arbeitsmaterialien zur Verfügung.
Es entstehen Materialkosten von ca. 10,– bis 15,– € je nach Wollverbrauch.
Bitte 3 alte Handtücher mitbringen.

Y22210 75,– €
1 Wochenende
Sa, 13.2.2010, 13:00 – 18:00 Uhr
So, 14.2.2010, 10:00 – 14:00 Uhr
Birgit Wolf, Textilkünstlerin

– Beachten Sie bitte auch die Nähkurse im Ratgeberteil, nähere Informationen siehe Seite 17

Steinbildhauerei

Grund- und Einführungskurs

Wahl von Motiv und Stein – Gebrauch von Handwerkzeugen – Erstellen einer Steinskulptur.
Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der vhs zur Verfügung gestellt.
Während der Mittagszeit von 13:00 bis 15:00 Uhr darf nicht gearbeitet werden!
Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

Y23010 36,00 Ustd. 119,– €
BauHof Biebrich, Teplitzstraße 17
9 Nachmittage, ab 16.4.2010
Fr, 16:00 – 19:00 Uhr
Andreas Schmitz

Y23020 36,00 Ustd. 119,– €
BauHof Biebrich, Teplitzstraße 17
9 Vormittage, ab 17.4.2010
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Andreas Schmitz

Steinbildhauerei

Sommerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach eigenen Skizzen, Entwürfen oder Tonmodellen soll nach Anleitung eines erfahrenen Steinbildhauers im Freien gearbeitet werden.
Es besteht die Möglichkeit, Reliefs oder Vollplastiken zu erarbeiten bzw. abstrakt oder gegenständlich zu arbeiten.
Das Grundwerkzeug wird von der vhs gestellt. Die Materialkosten für einen mittelgroßen Stein betragen ca. 20,– €; es können auch eigene Steine mitgebracht werden.
Während der Mittagszeit von 13:00 bis 15:00 Uhr darf nicht gearbeitet werden!
Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

Z23030 20,00 Ustd. 95,– €
BauHof Biebrich, Teplitzstr. 17
5 Vormittage, ab 19.7.2010
Mo – Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Andreas Schmitz

Z23040 20,00 Ustd. 95,– €
BauHof Biebrich, Teplitzstr. 17
5 Nachmittage, ab 19.7.2010
Mo – Fr, 15:00 – 18:00 Uhr
Andreas Schmitz

Gips-Werkstatt

Plastisches Gestalten mit Gips für Anfänger und Fortgeschrittene

»Gips ist ein in der Natur vorkommendes Mineral, entstanden im Laufe der Erdgeschichte beim Verdunsten von Meeren.«
In diesem Kurs lernen Sie, was man mit Gips alles machen kann: Sie können Skulpturen erschaffen oder aus dem »Rahmen« über Drahtgerüst oder Tonmodelle arbeiten. Es können Wandreliefs entstehen oder Sie bearbeiten einfache Gipsgrundformen mit sägen, schnitzen, feilen und erstellen schöne Kugeln aus Scherben, Glas, Ton und Gips. Aber auch große Projekte sind möglich, in die Sie Ihre mitgebrachten Fundstücke einarbeiten können.
Je nach Verbrauch ca. 20,– € Materialkosten inkl. Werkzeugnutzung direkt an die Kursleitung zu zahlen.
Andere Materialien und Fundstücke können mitgebracht werden.

Y23050 18,00 Ustd. 82,– €
6 Abende, ab 4.3.2010
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Christine Müller

Töpfern für Kinder

(ab 5 Jahren) und Erwachsene

Kinder und Erwachsene töpfern gemeinsam. Kindgerechte Themen und Arbeitstechniken. Modellieren von Figuren und Figurengefäßen. Spielsachen aus Ton. Einzelanmeldungen von Kindern und Erwachsenen möglich.
Die Teilnehmer/innen tragen die Materialkosten- und Brennkosten.

Y23090 8,00 Ustd. 52,– €
Keramikwerkstatt Casselmann
1 Wochenende
Sa, 6.3.2010, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 7.3.2010, 15:00 – 18:00 Uhr
Manuela Casselmann

junge vhs

Figurenkeramik

Wochenendseminar

Kleingruppe mit max. 8 TN

Die Darstellung des Menschen bzw. menschenähnlicher Figuren aus Ton reicht Jahrtausende in die Menschheitsgeschichte zurück. Ebenso verhält es sich mit der Darstellung von Tieren und tierähnlicher Gestalten. In der künstlerischen Auseinandersetzung mit dem Tier als auch mit dem Menschen werden Lebensformen sowie Geistesinhalte und seelische Befindlichkeiten in eine ästhetische Formensprache umgesetzt, die weitere Bedeutungsinhalte berücksichtigen kann. Gegenstand des Kurses ist die Erarbeitung eigener Tonfiguren, auch im Kontext von Gefäßen und Reliefs. Es soll eine Übersicht über mögliche Ausdrucksformen und Arbeitstechniken gewonnen werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch. Lehrbuch: Figurenkeramik u. a. (im Kurs erhältlich)

Y23091 65,– €
Biebricher Allee 138, Keramikwerkstatt Casselmann
1 Wochenende
Sa, 17.4.2010, 15:00 – 19:00 Uhr
So, 18.4.2010, 15:00 – 19:00 Uhr
Manuela Casselmann

Figürliches Gestalten in Ton

Bildhauerisches Gestalten

Schwerpunkt: Menschliche Figur / Figuration / Hohlformen. Gespür für Proportionen entwickeln, durch spielerischen Umgang mit Ton bewusstes Sehen schulen. Technische Hilfen und komplizierte Techniken werden erläutert und erlernt. Ziel ist die Sicherheit im Umgang mit Ton, um sich auch an schwierigere Formen zu wagen.
Die Teilnehmer/innen tragen die entstehenden Materialkosten von ca. 7,50 bis 15,– € je nach Verbrauch.

Y23100 21,00 Ustd. 70,– €
7 Abende, ab 11.2.2010
Do, 19:15 – 21:30 Uhr
Isanna von Perbandt

Musik in Theorie und Praxis

Die Wiesbadener Musikbibliothek stellt sich vor

Eine kleine Führung für »Jedermann/Jedefrau« durch die Bibliothek, Informationen und Erläuterungen über die Arbeitsweise und Nutzungsmöglichkeiten der weit über Wiesbaden hinaus tätigen Einrichtung durch die Leiterin Claudia Monien. – Eintritt frei. Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Y24030
Musikbibliothek, Schillerplatz 1 – 2
1 Abend, 18.1.2010
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

Y24035
Musikbibliothek, Schillerplatz 1 – 2
1 Abend, 22.3.2010
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

Musizieren

Das Erleben von Vitalität, Glück und Freiheit – Vortrag

In Auseinandersetzung mit dem Semesterthema wird der Vortrag, ausgehend von der Philosophie Baruch de Spinozas (1632 – 1677), der Frage nachgehen, wie wir in einer determinierten Welt frei werden können. Nach einer kurzen Charakterisierung des Denkens Spinozas soll am Beispiel des Musizierens gezeigt werden, dass im Laufe der Entwicklung vom anfänglich passiven, ungelenken Befolgen musikalischer Strukturen hin zum Beherrschen der Motorik und dem Verstehen dieser Strukturen ein Höchstmaß an Vitalität, Glück und Freiheit erreicht werden kann. Dies kann als Modell zum Verständnis zahlreicher ähnlicher Prozesse dienen, die uns ermöglichen, frei zu werden – stets als Teil der Natur.
Für dieses Seminar ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse!

Y11035V 6,– €
1 Abend, 13.4.2010
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. Daniel A. Schmicking

Kompositionsworkshop

Teil 1 : »Der Stoff, aus dem die Lieder sind«

Wer schon immer wissen wollte, wie man seinen eigenen Song schreibt, wie Töne und Akkorde, Takt und Rhythmus zusammenfinden und die »geheime Formel« für einen Hit lautet, ist in diesem Workshop genau richtig. Alle interessierten Musiker/-innen, oder die, die es noch werden wollen, lernen hier, welche Zutaten zu einem guten Lied gehören. Egal ob sie bereits erste Erfahrungen haben und nach klaren Strukturen und neuen Ideen und Impulsen suchen, oder sich noch nie an dieses Thema heranwagten. Der Workshop will mit einigen Aha-Erlebnissen einen Einstieg in das populäre Thema des »Songwriting« bieten, will strukturieren, motivieren und anregen.
Vorkenntnisse in Musiktheorie und ein wenig Erfahrung im Spielen eines Instrumentes sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Y24060 68,– €
1 Wochenende
Sa, 17.4.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 18.4.2010, 10:00 – 15:30 Uhr
Thomas Lang

Kompositionsworkshop

Teil 2

Fortführungskurs des 1. Teils. In diesem Workshop geht es um Themen wie Arrangieren und Instrumentieren eines Liedes. Welche Funktionen besitzen die einzelnen Instrumente im Lied, was soll wer spielen und wie setze ich diese Instrumente geschickt in Einklang zueinander? Wie nutze ich mehrere Gitarren in einer Band sinnvoll? Was ist der Kontrapunkt und was sind Stimmführungsregeln? Wie schreibe ich Gesangsstimmen für Background-Sänger? Welche »Klänge« wähle ich für meine Lieder und wie lassen sich diese »organisch« am PC zum Leben erwecken? Welche Software eignet sich für mich und wie funktioniert sie? Natürlich sind auch alle interessierten Musiker und Nachwuchsproduzenten herzlich eingeladen, die nicht am ersten Teil des Workshops teilgenommen haben.

Y24061 68,– €
1 Wochenende
Sa, 29.5.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 30.5.2010, 10:00 – 15:30 Uhr
Thomas Lang

Noten lesen/Grundkurs

Lesen was man hört – Hören was man liest

Dieser Kurs führt in die Geheimnisse des Notenlesens ein. Mit praktischen Beispielen werden Notenkenntnisse im Violinschlüssel und Bassschlüssel erklärt und anhand von Hörbeispielen und melodisch-rhythmischen Übungen vertieft. Im Anschluss können Sie ein Instrument erlernen, einem Chor oder dem vhs-Songstudio beitreten oder auch nur aus Spass eine einfache Partitur mitlesen. Sie benötigen für diesen Kurs außer Bleistift, Radiergummi und Notenheft mit 5 Linien, nur die Freude am Mitmachen und ein wenig Eigeninitiative beim Üben der Kursinhalte.

Y24100 16,00 Ustd. 55,– €
8 Abende, ab 24.2.2010
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Gabriela Künzler

Im Porträt: Gabriela Künzler, Sängerin, Gesangspädagogin

Ich studierte zuerst Violine, machte zwei Examen und Wettbewerbe; dann absolvierte ich an der HfM Hamburg die Ausbildung als Mezzosopranistin. Abschluss in den Fächern Pädagogik, Lied, Oratorium, zeitgenössische Musik und mit Auszeichnung im Fach Oper.
Später besuchte ich Seminare für Musical, Ausdruckstanz, Folklore, Yoga. Ich habe langjährige Berufserfahrung auf der Bühne, im Konzert und durch Gastspiele; sang viele Jahre im Ensemble des Staatstheaters Wiesbaden (u. a. Elvira, Carmen, Rosenkavalier, Fricka). Seit über zehn Jahren gebe ich Privatunterricht, biete Seminare für Stimmbildung an sowie klassische Liedprogramme zu Festen und kulturellen Veranstaltungen.
Direkter Kontakt: info@gabrielakuenzler.de, Tel. (06 11) 37 61 26

Song-Studio: »Come and sing«

Alle Teilnehmer der bisherigen Song-Studio-Kurse bestätigen es: Es ist ein großartiges Erlebnis im Chor zu singen, gemeinsam Stücke von den einstimmigen Anfängen, bis zum mehrstimmigen Endergebnis zu erarbeiten und dabei auch eigene Anregungen zum Programm des Chores einzubringen. Machen Sie mit, die Stimme als einziges Instrument, das man immer mit sich herumträgt zu schulen. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich, da alle Stücke melodisch und rhythmisch vorgestellt und für jeden nachvollziehbar, gemeinsam »ersungen« werden. Späteinsteiger können auch nach Kursbeginn noch teilnehmen und ihren Beitrag zu Songs und Liedern aus den Berei-

chen Volksmusik, Musical, Rock-Pop-Schlager und sogar älterer Volksmusik leisten.
Y24110 30,00 Ustd. 95,– €
15 Abende, ab 24.2.2010
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Gabriela Künzler

Stimmbildung und Singen
Wochenendseminar für Einsteiger
Dieser Kurs ist gedacht für alle, die gerne singen, zu Hause oder im Chor und mehr über das »Wie« erfahren möchten. Wir trainieren die richtigen körperlichen Funktionen beim Singen anhand von Atem-, Sprech- und Gesangsübungen. Anschließend setzen wir das Geübte beim Singen von einfachen Kanons und anderen Stücken um. Begrenzte Teilnehmerzahl.
Y24140 57,– €
1 Wochenende
Fr, 19.2.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.2.2010, 14:00 – 18:00 Uhr
Manuela Söhn-Lederle, Diplom-Gesangspädagogin

Stimmbildung und Singen
Wochenendseminar für Fortgeschrittene
Fortführung des Einstiegsseminars für Alle, die gerne weitermachen möchten.
Y24141 57,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.4.2010, 14:00 – 18:00 Uhr
Manuela Söhn-Lederle, Diplom-Gesangspädagogin

Liedbegleitung auf der Gitarre 1
für Lehrkräfte, Erzieher/innen, Mitarbeiter aus sozialen Einrichtungen, allgemein Interessierte
Wollten Sie immer schon mal zu den Saiten greifen? Dieser Anfängerkurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit sich zum ersten Mal mit der Gitarre als Begleitinstrument vertraut zu machen. Musikalische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Wir wenden uns spieltechnisch den einfachsten Grundakkorden zu und lernen deren Symbolschrift, Begleitmuster, Rhythmen und Taktarten kennen. Nach und nach erarbeiten wir uns ein Repertoire aus den verschiedensten Bereichen wie Kinderlieder, Rock, Pop, Folk usw. Eigene Lieblingslieder werden, soweit es spieltechnisch möglich ist, berücksichtigt.
Bitte eine funktionsfähige Gitarre (klassische Gitarre mit Nylonbesaitung) mitbringen.
Y24200 16,67 Ustd. 71,– €
Kellerskopfschule, WI-Naurod
10 Abende, ab 4.2.2010
Do, 18:30 – 19:45 Uhr
Gabriele Lambertz

Liedbegleitung auf der Gitarre 2
für Lehrkräfte, Erzieher/innen, Mitarbeiter aus sozialen Einrichtungen, allgemein Interessierte – Fortgeschrittene
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die schon eine gewisse Wendigkeit und Erfahrung im Umgang mit der Gitarre haben. Teilnehmer aus Kurs 1 können hier ihre Fähigkeiten weiter vertiefen. Grundakkorde und elementare Anschlagtechniken sollten bekannt sein. Anhand von Liedbeispielen aus z. B. Rock, Folklore, Volks- und Kinderliedern erweitern wir unser Repertoire, befassen uns u. a. auch mit Barré- und Powerakkorden und erweitern unsere Zupf- und Schlagmuster. Bitte eine funktionsfähige Gitarre mitbringen.
Y24210 16,67 Ustd. 71,– €
Kellerskopfschule, WI-Naurod
10 Abende, ab 4.2.2010
Do, 19:45 – 21:00 Uhr
Gabriele Lambertz

Gitarre 1
Gitarre für »absolute Beginner«. Es gibt nur eine Voraussetzung: Spaß am gemeinsamen Musizieren. Wir lernen Noten, leichte Melodien, erste Akkorde, üben die Wechselschlagtechnik, erwerben erste harmonische Grundkenntnisse für die Songbegleitung und beginnen mit einem einfachen Blues. Notenkenntnisse sind nicht Vorbedingung. Mindestalter 14 Jahre. Zur erfolgreichen Teilnahme ist es unbedingt erforderlich, täglich mindestens 30 Minuten zu üben! Teilnehmer ohne Instrument warten bitte mit dem Kauf einer Gitarre bis zur Beratung in der ersten Unterrichtsstunde. Begrenzte Teilnehmerzahl!
Y24300 20,00 Ustd. 98,– €
10 Nachmittage, ab 22.2.2010
Mo, 17:30 – 18:30 Uhr
Zoltan Magyar

Gitarre 2
Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten des Kurses Gitarre 1. Wir spielen 2- bis 4-stimmige Akkordzerlegungen, Fingerpickings, Barré-Akkorde und Pop-Songs.
Y24310 20,00 Ustd. 115,– €
10 Nachmittage, ab 22.2.2010
Mo, 16:30 – 17:30 Uhr
Zoltan Magyar

Gitarre 3
Erweiterte Liedbegleitungen, Blues, Popsongs, Solostücke.
Y24311 20,00 Ustd. 125,– €
10 Abende, ab 22.2.2010
Mo, 19:30 – 20:30 Uhr
Zoltan Magyar

Gitarre
Fortgeschrittene
Voraussetzung gitarristische und musikalische Fähigkeiten wie: Notenkenntnisse, Fingerpicking, Note locations, Akkordaufbau, Scales. Teilnahme an diesem Kurs für Neueinsteiger bitte nach Rücksprache mit dem Dozenten, Telefon (06 11) 30 97 68.
Y24320 20,00 Ustd. 125,– €
10 Abende, ab 22.2.2010
Mo, 18:30 – 19:30 Uhr
Zoltan Magyar

– Der Gitarrenunterricht bei Zoltan Magyar findet montags, an 10 Nachmittagen bzw. Abenden **und für alle Kurse gemeinsam am Samstag, 8.5.2010, 14:00 – ca. 19:00 Uhr** statt. Benutzt wird das Lehrbuch (bitte zur 1. Stunde mitbringen): »Gitarre spielen – mein schönstes Hobby«, Rolf Tönnes Schott Edition 9475 – 01 (+ DVD Bestell-Nr. SMS 121)

Französische Akkordeonmusik
Beginnend mit den einfachen Kettentänzen der Bretagne werden wir eine Reise durch die französische Akkordeonmusik bis in die Vororte von Paris unternehmen. An ausgewählten Beispielen wollen wir lernen, so locker und beschwingt Akkordeon zu spielen wie unsere französischen Kollegen. Traditionelle Tanzmusik wird heute noch in vielen Regionen Frankreichs auf Akkordeon, Drehleier, Dudelsack usw. gespielt. Die besonderen Verzierungen und Begleitmuster dieser Musiker wollen wir selbst erproben. Außerdem werden wir uns mit der Musette, dem Swing-Manouche und der französischen Chanson-Tradition beschäftigen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Teilnehmer/innen sollten aber zumindest die Grundlagen des Akkordeonspiels beherrschen.
Der Kursleiter ist selbst seit vielen Jahren mit Musette und Chansons auf deutschen Bühnen unterwegs. Weitere Informationen unter www.soeren-thies.de oder telefonisch unter (0 64 31) 59 87 03.
Noten werden gestellt; bitte bringen Sie Ihr Instrument mit, die Größe des Akkordeons spielt keine Rolle.
Y24350 79,– €
1 Tag, 12.6.2010
Sa, 10:00 – 19:00 Uhr
Soeren Thies

Kastagnetten-Konzert
mit Erläuterungen zur Rhythmusschule nach Emma Maleras.
Bitte zahlen Sie an der Abendkasse!
Y2436oV 6,– €
Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20
1 Abend, 6.3.2010
Sa, 19:30 – 21:30 Uhr
Gaby Herzog

Kastagnetten-Workshop
Die Kastagnetten haben sich in den letzten Jahren immer mehr von einem Tanzrequisit zu einem selbständigen Instrument entwickelt. Mit Kastagnetten kann man nicht nur spanische Musik begleiten, auch Klassik und Popmusik eignen sich um interessante Kastagnettenrhythmen zu spielen. Mit systematischen Fingerübungen stärken wir die Finger, was auch dem Spielen anderer Instrumente zu Gute kommt. Außerdem lernen wir verschiedene musikalische Begriffe. Am Ende des Kurses spielen wir ein Stück mit Begleitung von CD-Musik. Dieser Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene jeden Alters geeignet.
Y24361 42,– €
Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 19:30 – 22:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
Gaby Herzog

junge vhs

Flamenco-Rhythmus
mit Tapas und Rotwein
Flamenco hat nicht nur einen Rhythmus, wie manchmal angenommen wird. Die gängigsten Flamencorhythmen sind der Vierer- und der Zwölfer-Takt. In diesem Kurs lernen

wir sie zu unterscheiden und in verschiedenen Variationen dazu zu klatschen, wobei wir auch die »contratiempos« die Schläge gegen die Zeit – verwenden. Wir erfahren was die verschiedenen Stilrichtungen unterscheidet, wie z. B. die fröhlichen Alegrías, die getragenen Soleares oder die südamerikanisch angehauchten Guajiras. Ziel des Kurses ist es, ein gewisses Verständnis für Flamenco-Musik zu entwickeln.
Preis inkl. Tapas und Rotwein, keine Ermäßigung möglich.
Y24365 45,– €
1 Wochenende
Fr, 16.4.2010, 19:30 – 22:30 Uhr
Sa, 17.4.2010, 15:00 – 17:00 Uhr
Gaby Herzog

Afrikanisches Trommeln
für Einsteiger/innen und Geübte
Y85710 20,00 Ustd. 60,– €
Freie Waldorfschule
Albert-Schweitzer-Allee 40
15 Abende,
ab 4.2.2010 (nicht am 11.2.)
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Gerd Radecke
Nähere Informationen auf Seite 142

Trommeln
für Geübte
Y85720 25,00 Ustd. 74,– €
Freie Waldorfschule
Albert-Schweitzer-Allee 40
15 Abende,
ab 4.2.2010 (nicht am 11.2.)
Do, 19:00 – 20:15 Uhr
Gerd Radecke
Nähere Informationen auf Seite 142

Trommeln
für Fortgeschrittene
Y85730 25,00 Ustd. 74,– €
Freie Waldorfschule
Albert-Schweitzer-Allee 40
15 Abende,
ab 4.2.2010 (nicht am 11.2.)
Do, 20:15 – 21:30 Uhr
Gerd Radecke
Nähere Informationen auf Seite 142

Trommelworkshop
für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene
Y85740 8,00 Ustd. 37,– €
Freie Waldorfschule
Albert-Schweitzer-Allee 40
1 Tag, 6.3.2010
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Gerd Radecke
Nähere Informationen auf Seite 142

Fotografie, Video, Radio

Radiobeiträge – selbstgemacht
Radio war und ist ein spannendes und wichtiges Medium. Dank der nichtkommerziellen Lokalradios in Hessen, ist es nun jedem Bürger möglich Programm zu machen. In Wiesbaden zum Beispiel bei der Rheinwelle 92,5. Im Seminar »Radiobeiträge – selbstgemacht« werden theoretische Grundlagen vermittelt und die Teilnehmer/innen erarbeiten exemplarisch eine eigene Radiosendung mit Beiträgen, Moderationen und Musik, die auch gesendet werden soll. Die Teilnehmer/innen lernen den kreativen Umgang mit Aufnahmegeräten und Schnittprogramm durch angeleitetes Learning by Doing und Kurzvorträge.
Zwei Dienstagnachmittage, ein Samstag und ein Termin für die Sendung, der im Kurs festgelegt wird.
Y25005 17,00 Ustd. 78,– €
Di, 2. und 9.3.2010, 15:45 – 18:45 Uhr
+ Sa, 27.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Harald Kuntze

Fotografie – Gestaltung und Technik I
Einführungskurs
Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger mit Hobby-Absichten als auch an Teilnehmer, die sich auf ein gestalterisches Studium vorbereiten wollen, sowie ebenso an Amateurfotografen mit Vorkenntnissen. Er gilt für analoge und digitale Fotografie gemeinsam. Besprochen werden hauptsächlich gestalterische Themen, Kompositionslehre, Farbe, Licht, Bildwirkung, Bildfehler und Motive. Am Beispiel einer einfachen Spiegelreflexkamera erfahren wir, wie eine Kamera funktioniert. Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Blitzaufnahme etc. sind am Ende keine Unbekannten mehr. Der Kurs eignet sich natürlich auch für »Digital-Fotografen«. Die technischen Besonderheiten der digitalen Fotografie werden in einem Extra-Kurs vermittelt (Grundlagen der digitalen Fotografie Y25050, Y25060 und Y25065).
Bitte mit dem eventuellen Kauf einer neuen Kamera bis zur Beratung im Kurs warten.
Y25010 21,00 Ustd. 62,– €
9 Abende, ab 19.1.2010
Di, 19:45 – 21:30 Uhr
Axel Himburg

Y25030 72,– €
1 Wochenende
Do, 11.2.2010, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 13.2.2010, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 14.2.2010, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

Y25035 72,– €
1 Wochenende
Do, 11.3.2010, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 13.3.2010, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 14.3.2010, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

Y25037 72,– €
1 Wochenende
Do, 6.5.2010, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 8.5.2010, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 9.5.2010, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

Y25038 72,– €
1 Wochenende
Fr, 4.6.2010, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 5.6.2010, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 6.6.2010, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie – Gestaltung und Technik II
Aufbaukurs, Exkursionen und Bildbesprechungen
Jetzt wird praktisch geübt; es gibt Exkursionen mit Bildbesprechungen. Vertiefung und Übung der im Einführungskurs erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten. Exkursionen, praktische Tipps und Hilfen beim Fotografieren. Termine für die Exkursionen werden je nach Wetter, Licht und Thema am ersten Abend abgesprochen. Nach jeder Exkursion findet dienstags bzw. mittwochs ein Besprechungsabend statt.
Y25040 27,00 Ustd. 72,– €
4 Abende, ab 13.4.2010
Di, 20:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Y25045 27,00 Ustd. 72,– €
4 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 19:30 – 21:30 Uhr
Axel Himburg

Drei Exkursionen
für beide Aufbaukurse
voraussichtliche Termine:
Sa, 17.4. (vorm.),
Sa, 24.4. (nachm.),
Do, 29.4.2010 (abends), jew. 4 UStd.
Genaue Absprache am ersten Abend.

Grundlagen der digitalen Fotografie
Viele fotografieren digital, viele möchten es mal ausprobieren: Und viele merken bald, daß es doch komplizierter ist als man dachte. Anfänger sind verunsichert und überfordert. Auch Fortgeschrittene stolpern im »digitalen Dschungel« herum, hadern mit den technischen Details und sind oft nicht zufrieden mit dem Ergebnis. Dieser Kurs bringt Klarheit, erklärt digitales Basiswissen und gibt Tips im Umgang mit der Digitalfotografie oder hilft bei Kaufabsichten. Wieviel Megabyte für welche Fotogröße? Was ist sinnvoll an der Kamera? Warum klappt manches nicht? Auf was sollte ich achten? Was ist beim speichern zu bedenken? Wann ist digital sinnvoll? Vor- und Nachteile digital/analog. Begriffe wie z. B. Weißabgleich, Pixel, rgb, cmyk, digitales Rauschen, bit, byte usw. werden erläutert.
Der Kurs kann nicht die Auseinandersetzung mit der Bedienungsanleitung oder das Gespräch mit dem Fotohandel ersetzen, aber erheblich erleichtern. Er ist die »digitale« Ergänzung zum Grundkurs Fotografie (Fotografie – Gestaltung und Technik I).
Y25050 25,– €
1 Abend, 3.2.2010
Mi, 17:30 – 21:30 Uhr
Axel Himburg

Y25060 25,– €
1 Abend, 3.3.2010
Mi, 17:30 – 21:30 Uhr
Axel Himburg

Y25065 25,– €
1 Abend, 19.4.2010
Mo, 17:30 – 21:30 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial
Portraitfotografie
Je nach Wetter werden drinnen oder draußen verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, Menschen zu fotografieren. In kleinen Gruppen können an verschiedenen Plätzen Erfahrungen gesammelt werden, wie man die eigene Bildidee realisiert. Belichtungstechnik, Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht, Komposition, Styling, Schauspielerei vor der Kamera. In diesem Kurs lernen wir die Umsetzung eines Bildes von der ersten Idee bis zum fertigen Bild. Dabei inszenieren sich die Teilnehmer/innen in Gruppen gegenseitig, probieren aus, mit fotografischen Mitteln eine geplante Stim-

Kultur und Kreativität

Fotografie, Video, Radio; Kultur im Miteinander; Whisky, Wein und mehr

mung zu erzeugen, einen bestimmten Charakter fotografisch zu betonen. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie I (Fotografie II empfehlenswert) oder vergleichbare Kenntnisse.
Y25067 72,– €
Di, 25.5.2010, 19:00 – 22:00 Uhr
Sa, 29.5.2010, 10:00 – 19:00 Uhr
Di, 1.6.2010, 19:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Kreative Beleuchtung in der Dunkelheit

In diesem Kurs wollen wir die Möglichkeiten ausreizen, mehr aus den Blitzgeräten der Kamera rauszuholen, mit Taschenlampen oder externen Blitzgeräten experimentieren. In kleinen Gruppen lernen wir originelle und kreative Möglichkeiten kennen, Gegenstände und auch Menschen ungewöhnlich zu fotografieren, geheimnisvolle Stimmungen mit ungewöhnlicher Beleuchtungstechnik zu erreichen, z. B. Langzeitbelichtungen, Doppelbelichtungen, »Geisterbilder«, fotografische Doppelgänger.
Y25085 68,– €
Do, 25.2.2010, 19:00 – 22:00 Uhr
Sa, 27.2.2010, 17:00 – 22:00 Uhr
Do, 4.3.2010, 19:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Die Brücken am Fluss

Zwei Foto-Exkursionen mit Ausstellung

An diesem Märzwochenende sind wir zweimal fotografisch unterwegs: Samstags gehts nach Frankfurt a.M., am Sonntag dann nach Heidelberg. Dort jeweils entlang der Gewässer. Ähnlich wie die Exkursionen in den Kursen Fotografie II wird in Gruppen praktisch geübt, Motive zu entdecken und fotografisch umzusetzen. Der Kurs ist als Seminar vor Ort organisiert, d.h. um die An- und Abreise kümmert sich jeder selbst (Fahrgemeinschaften möglich). Es wird versucht, eine Ausstellung zu organisieren. Im Falle einer Ausstellung entstehen Materialkosten für Papierabzüge (vermutlich ca. 30 × 45 cm) und Passepartouts.
Mi, 17.3.2010, 19:00 – 22:00 Uhr: Besprechung mit Vorbereitung,
Sa, 20.3.2010, 14:00 – 19:00 Uhr und
So, 21.3.2010, 14:00 – 19:00 Uhr: Exkursionen nach Frankfurt und Heidelberg.
Mi, 24.3.2010, 19:00 – 22:00 Uhr: Bildbesprechung mit Auswahl der Exponate. – Hängung der Ausstellung im Europaviertel, Termin nach Vereinbarung.
Y25086 82,– €
Axel Himburg

– Bitte beachten Sie auch die berufsbezogenen Angebote im Bereich Fotografie auf Seite ??

Digital filmen Mein Camcorder und ich

Einführungsnachmittag

»Videofilmen ist kinderleicht« verspricht die Werbung. Die Praxis zeigt allerdings schon beim Auspacken, dass es gar nicht so einfach ist. Eine Vielzahl von Menüs, Knöpfen und Funktionen bieten moderne DV-Camcorder. Und die Bedienungsanleitung ist oft ein dickes Buch mit sieben Siegeln. Welche Funktionen brauchen Hobby-Filmer/innen wirklich und wo sind sie an der Kamera versteckt? Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen, die ihre Kamera besser kennen lernen wollen.
Bitte Camcorder, Gebrauchsanweisung und geladene Akkus mitbringen.
Y25200 30,– €
1 Nachmittag, 5.2.2010
Fr, 15:00 – 18:45 Uhr
Harald Kuntze

Video: Vom gelungenen Dreh zum perfekten Schnitt

Wochenendseminar

Digitale Camcorder bieten brillante Bildqualität. Die technische Qualität alleine macht keinen guten Film. Wie komme ich zu gelungenen Aufnahmen und einem interessanten Film? Wie lang sollten einzelne Einstellungen sein, welche Perspektiven wähle ich, wie wirken Totalen und Naheinstellungen, was ist mit dem Ton, wie bereite ich den Schnitt schon beim Drehen vor, welche Besonderheiten hat der digitale Schnitt, was können Schnittprogramme? Fragen, die im Lauf des Kurses in Theorie und Dreh-Praxis behandelt werden. Auch der Schnitt am PC kommt am zweiten Tag nicht zu kurz. Für Einsteiger ist der Besuch des Kurses »Digital Filmen für Einsteiger« erforderlich.
Camcorder und Bedienungsanleitungen bitte mitbringen!
Y25210 60,– €
1 Wochenende
Fr, 26.2.2010, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 27.2.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Harald Kuntze

Kultur im Miteinander

Sicher und erfolgreich auf jedem Parkett

Stil und Etikette

In diesem Seminar sollen zunächst die wichtigsten Punkte der modernen Umgangsformen vermittelt bzw. vertieft werden. Mit zunehmender Sicherheit und Souveränität wird Ihr Auftreten überall stilvoller und somit erfolgreicher. Wichtige Themenbereiche sind unter anderem: Moderne Etiketteregeln allgemein – Tischetikette – das äußere Erscheinungsbild (Körpersprache, Outfit Dress-Codes) – der freundliche Empfang (begrüßen, vorstellen, auf Fremde zugehen) – Small Talk – Teamwork statt Mobbing. Das Seminar wird in Form eines Dialoges mit allen Beteiligten geführt – die Zeiten, in denen man verstaubte und einseitige Regeln mit erhobenem Zeigefinger vermittelte, sind zum Glück vorbei. Mittels nachgestellter Situationen werden alle Teilnehmer spielerisch moderne Etikette verinnerlichen. Zum Ausklang des Seminars ist ein gemeinsames Essen geplant um ca. 17:00 Uhr im Biebricher Schloss zur Vertiefung der »Tischetikette« (Speisen und Getränke nicht im Preis inbegriffen).
Y15001 59,– €
1 Wochenende
Fr, 5.2.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.2.2010, 12:00 – 19:00 Uhr
Jutta Feit

Die Kunst des Jonglierens

Jonglagen für Anfänger und Profis

Schlüsselerlebnissen der Kindheit, z.B. Laufen oder Sprechen lernen, wird mit dem Jonglieren lernen ein neuer, sehr subtiler und feinstofflicher Meilenstein als spätes Schlüsselerlebnis hinzugefügt. Beim Jonglieren wird durch das Verschwinden von Gedanken erst die notwendige Wachheit und hundertprozentige Aufmerksamkeit erreicht. Hierbei flirtet die linke mit der rechten Gehirnhälfte. »Wenn die Bälle fliegen, wachsen auch der Seele Flügel.« Jonglieren durchbricht senkrecht das Denken und befreit von dem Gefühl für Zeit.
Y26200 8,00 Ustd. 49,– €
Kohlheckstraße 28, Forum Kohlheck
4 Abende, ab 1.2.2010
Kein Unterricht am Rosenmontag!
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Sumi Krupp

Whisky, Wein und mehr

***Alle Kurse in dieser Rubrik sind nicht ermäßigbar!**

Der schottische Malt-Whisky

Eine Einführung in das »Wasser des Lebens«

Dieses Seminar möchte einen Einstieg in die Vielfalt der schottischen Whiskys vermitteln und erkennen helfen, wie man die »Spreu vom Malt« trennt.
Da es keine zwei Malt-Whiskys gibt, die sich gleichen, wird das Herausfinden der jeweiligen Individualität nicht nur zum Genuss, sondern gleichzeitig zu einer Reise durch die traditionellen Herstellerregionen Schottlands und ihrer Geschichte. Dieser Kurs klärt Wissenswertes von der Herstellung bis hin zur Lagerung des Malt-Whisky, gewährt aber auch Einblicke in die Kultur, Musik und Sprachen des vielseitigen Landes. Proben einer jeden Herstellerregion lockern die Theorie auf.
Die Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Y27110 *57,– €
1 Nachmittag, 6.2.2010
Sa, 13:30 – 19:30 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A.

Das große Rotwein-Seminar

Die wichtigsten Klassiker und Newcomer, die Sie kennen sollten. Basisseminar für Anfänger/innen, aber auch für geübte Genießer/innen, die System in ihr Wissen bringen möchten.
Bitte mitbringen: Zwei Weingläser; Wasser und Brot nach Bedarf.
Y27120 *55,– €
Sonntag, 14.3.2010
15:00 – 18:30 Uhr
Dr. Wolfgang Staudt

Magisches Sizilien

Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine

Sizilien bietet eine faszinierende Landschaft von unvergleichbarer Schönheit. Auch beim Wein gleicht die Insel einem Kontinent voller Gegensätze: auf einem Fächer unterschiedlicher Böden wachsen sehr eigenständige, charaktervolle Weine, deren Aromenspektrum die vielfältigen Landschaften mit ihren warmen Farben und mediterranen Düften verkörpert. Lernen Sie anhand einer geführten Weinprobe mit Bild-Vortrag die Schönheit und die Düfte Siziliens sowie jene Winze-

HENKELL
FEINER SEKT
DRY-SEC
Anno 1856
HENKELL
TROCKEN
Feiner Sekt
DRY-SEC
Auf das Leben.
Henkell. Prickelnd seit 1856.

Anzeige

Kultur und Kreativität

Whisky, Wein und mehr

relite der Insel kennen, die für den unaufhaltsamen Boom des sizilianischen Weins verantwortlich zeichnet. In diesem Seminar werden Sie Raritäten und ausgewählte Spitzenweine Siziliens degustieren (ca. 10 – 12) und erhalten umfassende Informationen zu den Regionen, Böden, Winzern, aber auch Hintergründiges zu »Land und Leuten« aus erster Hand. Zusätzlich gewährt dieses Seminar einen umfassenden Einblick in die Geheimnisse der Weinbereitung, der Sensorik, sowie der Weinsprache und -beurteilung. Dabei schulen Sie Ihr Geruchsvermögen und lernen, Weine mit Ihren eigenen Worten zu beschreiben, damit Sie künftig für Weinproben aller Art gerüstet sind. – Der Dozent ist Weinjournalist und professioneller Verkoster. – Brot, Wasser und kleine Köstlichkeiten sind im Preis enthalten, Verkostungsgläser werden ebenfalls gestellt.

Y27130 *55,– €
1 Nachmittag, 8.5.2010
Sa, 14:30 – 19:00 Uhr
Giuseppe Lauria

Deutschlands Weinvielfalt entdecken

Die Renaissance von Riesling & Co.

Deutsche Weine sind dank konsequenten Qualitätsstrebens seitens der Winzer wieder in. Trockene Rieslinge, weiße und rote Burgundersorten begeistern mit exzellenten Qualitäten. In diesem Seminar lernen Sie anhand einer Vergleichsverkostung Deutschlands Weinvielfalt im Glas und per Bildvortrag kennen: die wichtigsten Rebsorten, die verschiedenen Regionen mit ihren unterschiedlichen Stilen und einige ausgewählte Spitzenweine und -betriebe. Zusätzlich gewährt dieses Seminar einen umfassenden Einblick in die Geheimnisse der Weinbereitung, der Sensorik der Weinsprache und -beurteilung: Die 10 – 12 Weine (je nach Teilnehmerzahl) werden ausführlich besprochen. Dabei schulen Sie Ihr Geruchsvermögen und lernen, Weine mit ihren eigenen Worten zu beschreiben, damit Sie künftig für Weinproben aller Art gerüstet sind. Der Dozent ist Weinjournalist und professioneller Verkoster.
Brot, Wasser und leckere Snacks sind im Preis enthalten. Verkostungsgläser werden ebenfalls gestellt.

Y27131 *50,– €
1 Nachmittag, 30.1.2010
Sa, 14:30 – 19:00 Uhr
Giuseppe Lauria

Z27131 *55,– €
1 Nachmittag, 3.7.2010
Sa, 14:30 – 19:00 Uhr
Giuseppe Lauria

Entdeckungsreise Wein

Für Einsteiger und Neugierige

Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit, und begleiten Sie uns auf diese Entdeckungsreise in die Welt der Weine. Am Anfang verschaffen wir uns mit der Einführung in die Sensorik eine solide Basis: Durch gekonntes Probieren lernen wir den Wein in seinem ganzen Geschmacksspektrum wahrzunehmen. Am zweiten Abend steht Weißwein, am dritten Abend Rotwein auf dem Programm. Bei insgesamt 16 Proben erhalten Sie auch grundsätzliche Informationen über die verschiedenen Anbaugebiete. Ziel des Kurses ist es, Ihnen ein sicheres Gefühl im Umgang mit Wein zu verschaffen. Da sich deutscher Wein zur Zeit stark auf dem Vormarsch befindet, soll er neben Gewächsen aus aller Welt selbstverständlich kräftig mitmischen.
Bitte bringen Sie zwei Weingläser mit.

Y27150 12,00 Ustd. *75,– €
3 Abende, ab 1.3.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Oliver Lang, Restaurantfachmann, Hotelbetriebswirt

Entdeckungsreise Wein

Teil 2

In diesem Aufbaukurs geht es los mit König Riesling. Wir verfolgen sein Genie vom Elsass über den Rhein bis Österreich und weiter. Acht Weißweine.
Der zweite Kurstag steht ganz im Zeichen des Cabernet Sauvignon. Global betrachtet handelt es sich hierbei um die zur Zeit populärste rote Rebsorte. Was macht ihn so beliebt? Wir untersuchen ihn auf seine Fähigkeiten im klassisch-französisch sowie im modern geprägten Stil. Acht Rotweine.
Ziel des Kurses ist das Erkennen und Analysieren der verschiedenen Qualitäten und Weinstile in entspannter Atmosphäre.
Bitte bringen Sie zwei entsprechende Weingläser mit!

Y27165 8,00 Ustd. *65,– €
2 Abende, ab 3.5.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Oliver Lang, Restaurantfachmann, Hotelbetriebswirt

Weinsensorik

Weinsensorik bedeutet das Wahrnehmen eines Weines mit allen verfügbaren Sinnen: Die Farbe, der Duft, der Geschmack, die Temperatur, die Konsistenz, die Säuren und die Gerbstoffe. Alle diese Eigenschaften und Inhaltsstoffe wirken unterschiedlich und führen zu verschiedenen Sinnesempfindungen. Ziel des Seminars ist: Einerseits Ihr Geruchsvermögen zu schulen und zu verfeinern. Andererseits werden Sie Ihr Repertoire der für Sie wieder erkennbaren Düfte und Gerüche erweitern können. Neben der Verkostung von ca. 15 Weinen werden verschiedene, nicht nur sprachliche Ausdrucksformen für den sinnlichen Reiz vorgestellt. Verkostungsspiele, Aromavergleiche und der Austausch darüber sind weitere Bestandteile des Seminars. Gläser werden aufgrund der besonderen Erfordernisse bereit gestellt.

Y27250 *55,– €
1 Tag, 17.4.2010
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Christian Mappala

Kultur & Kulinarik

Lassen Sie die Korken knallen!

Champagner & Co – Literarisches Sekt-Seminar

Beim spritzigen Champagner & Co Seminar treffen festliche Atmosphäre und prickelnde Stimmung aufeinander. An diesem Abend erfahren Sie, wie Champagner und die anderen Schaumweine hergestellt werden, welche Rebsorten verwendet werden, was »brut«, »dry« und »secco« bedeuten und wie die Perlen überhaupt in die Flasche kommen. An vielen Beispielen lernen Sie, die Besonderheiten herauszuschmecken und Worte für Ihre sinnlichen Eindrücke zu finden. Sie werden sieben unterschiedliche Schaum- und Perlweine verkosten und landesspezifische Spezialitäten vom deutschen Winzersekt über den spanischen Cava bis hin zum renommierten Champagner kennen lernen. Wir haben für Sie zu jedem Glas ein exquisites landestypisches Amuse-gueules vorbereitet. Mit einem Ausflug in die Literatur und Anekdoten rund um dieses edle Getränk lernen Sie den Schaumwein einmal von einer neuen Seite kennen.

Y27260 *55,– €
Samstag, 12.6.2010
18:30 – 21:30 Uhr
Christian Mappala, Dr. Bärbel Schwitzgebel und Elfriede Weber mit musikalischer Begleitung von »Fischer & Friends«

Besuch in der Sektkellerei Henkell

Erleben Sie eine interessante Führung durch das repräsentative Gebäude der Sektkellerei Henkell. Eine prickelnde Sektprobe rundet das Programm ab.
Treffpunkt: Sektkellerei Henkell & Co., Biebricher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal,
10 Min. vor Führungsbeginn.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Y27410 *7,– €
1 Nachmittag, 16.2.2010
Di, 14:00 – 16:00 Uhr

Y27420 *7,– €
1 Nachmittag, 9.3.2010
Di, 14:00 – 16:00 Uhr

Y27430 *7,– €
1 Nachmittag, 21.4.2010
Mi, 14:00 – 16:00 Uhr

Wein & Literatur

Weinprobe mit Exkursion an die Hessische Bergstraße (Zwingenberg)

Weingenuss – von feinsinnigen Hymnen bis derben Deklamationen – aus dem und für den Wein sind über alle Zeiten Eigenschaften und Wirkungen des Weines Anlass für prosaische und poetische Zeilen gewesen. Religiöse, biblische Referenzen gilt es ebenso wie diabolische Untertöne zur Kenntnis zu nehmen. Dabei spielt häufig der Bezug zur Natur des Weines und der Landschaft seiner Entstehung eine Rolle, wie eben das »Terroir« seinen Charakter prägt.
Es gilt, beim Besuch eines Weinberges in Zwingenberg an der Hessischen Bergstraße den dort wachsenden Wein am Ort seiner Herkunft in Verbindung mit einigen Weinprobentexten – Homer, Hölderlin, Hesse; Pasqué, Schiebelhuth, Wolfskehl… zu goutieren. Ergänzt werden die Textvorträge durch Erläuterungen und Anschauung zum Wein und zum ökologischen Weinbau in einer Steillage mit Trockenmauern und Terrassen. Es erwartet Sie Weinkultur als Erlebnis für alle Sinne.
Der Besuch ist mit einem ca. 30-minütigen Fußweg bergan aus der Stadt zum Weinberg verbunden.
Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Saal (Adlersaal Zwingenberg) statt.
Im Preis sind 29,– € p. P. für Weine, Wasser und mediterranes Weinbergs-Buffet enthalten sowie die Kosten für Sonderbus (bzw. Bahnfahrt bei geringerer Teilnehmerzahl).

Y27580 *55,– €
29.5.2010
Sa, 11:00 – 16:30 Uhr
Gerold Hartmann, Elfriede Weber

***Alle Kurse in der Rubrik »Whisky, Wein und mehr« sind nicht ermäßigbar!**

Hier und dort: Landeskunde regional und überregional

Kronen und Herrschaftszeichen

Funkelnde Symbole europäischer Geschichte
Dia-Vortrag

Gleißende Kunstwerke berühmter Goldschmiede aus kostbaren Metallen und Edelsteinen als Schmuck- und Machtsymbole gekrönter Häupter, bieten eine faszinierende Führung durch die Geschichte vieler Völker, geben Einblicke in das wechselhafte Schicksal der Mächtigen dieser Erde. Der Vortrag ist ein schillerndes Kapitel vergangener Epochen.
Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

Y28010V 6,– €
1 Nachmittag, 25.1.2010
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

Abglanz des Ewigen – Gold

Dia-Vortrag

Tief im Urgestein verbirgt sich der begehrteste Schatz der Menschheit – das Gold. In Märchen und Sagen funkelt es von goldenen Horten. Das Höchste und Heiligste wird mit dem Gold in Verbindung gebracht. Menschlicher Geist und Kunstfertigkeit gestalteten daraus bewundernswerte Werke, deren Schönheit und strahlender Glanz die Jahrtausende überdauerte. Doch die ungezügelte Gier, Gold zu besitzen, hat auch unsägliches Leid gebracht und das Schicksal ganzer Völker bestimmt.
Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

Y28020V 6,– €
1 Nachmittag, 8.3.2010
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

Landeskunde selbst gemacht

Recherche nach Quellen und Literatur zur Region – von alten Büchern zum Internet und zurück

Die Hessische Landesbibliothek besitzt eine beeindruckende und über zwei Jahrhunderte gewachsene Sammlung von Büchern, Zeitschriften, aber auch audiovisuellen Medien über unsere Region. Sie suchen nach Einzelheiten über ihren Heimatort im Dreißigjährigen Krieg? Wo findet man Material zur Geschichte des Weinbaus im Rheingau? Wie sieht die erste Abbildung des Weilburger Schlosses aus? Wie komme ich an alte Zeitungen aus unserer Region? In diesem Kurs erfahren Sie, welche Materialien rund um das Nassauer Land die Landesbibliothek für Sie bereithält und wie Sie an das herankommen, was Sie interessiert. Außerdem erhalten Sie Einblick in die wichtigsten Hilfsmittel, die das Internet für die Landeskunde von Nassau und Hessen bietet.
Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich, der Eintritt ist frei!

Y28030V
Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55 – 57, Wiesbaden
1 Abend, 8.2.2010
Mo, 19:00 – 22:00 Uhr
Dr. Martin Mayer

Syrien

Von Damaskus nach Palmyra

Auf den Spuren der Römer, Kreuzritter und Osmanen Dia Vortrag
Reisen Sie mit Ihrem »Reiseleiter« Horst Liebelt nach Damaskus, in das Dorf Maaloula, wo heute noch aramäisch, die Sprache von Jesus gesprochen wird, zur Kreuzritterburg Krak des Chevaliers, nach Aleppo mit seinen typisch orientalischen Basaren, nach Hama mit den großen Wasserschöpfrädern am Orontes-Fluss und zur antiken römischen Stätte Palmyra.
Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

Y28110V 6,– €
1 Abend, 25.3.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Horst Liebelt

Reisen, Fahrten, Rundgänge

Wiesbaden? Noch recht neu für mich!

Gemeinsame Unternehmungen für Frauen

Ihr neuer Wohnort heißt Wiesbaden. Möchten Sie die Stadt etwas näher kennen lernen? Möchten Sie dies vielleicht in einer netten Runde von Menschen, denen es ähnlich geht, tun? Dann sind Sie bei uns richtig. Gemeinsam werden wir uns ein Mal die Woche treffen, um zusammen etwas in Wiesbaden zu unternehmen. Dies können ein abendlicher Besuch in der Spielbank oder im Theater, Streifzüge durch die City mit Besuch der Marktkirche oder des Museums sein. Vielleicht heißt es aber auch relaxen im Thermalbad. Wir nehmen uns Zeit, den Stadtrand von Wiesbaden mit dem Nerotal und dem Neroberg zu erkunden. – Haben Sie Lust sich anzuschließen? Es sind fünf Unternehmungen von ca. zwei bis drei Stunden Dauer geplant. Gutes Schuhwerk und ggf. Regenschutz wird empfohlen. Näheres zum Ablauf und die jeweiligen Treffpunkte werden beim 1. Treffen in der Villa Schnitzler besprochen.

Y28670 17,00 Ustd. 59,– €
5 Abende, ab 3.3.2010
Mi, 17:00 – 19:30 Uhr
Regina Graminski

Wiesbaden? Mit allen Sinnen!

Ihr neuer Wohnort heißt Wiesbaden. Möchten Sie einige Bereiche der Stadt und ihrer Umgebung etwas näher kennen lernen? Und dies mit Einschaltung aller Sinne in einer netten Runde von Menschen, denen es ähnlich geht? Dann sind Sie bei uns richtig. Gemeinsam werden wir uns ein Mal die Woche (mittwochs) treffen, um zusammen etwas in Wiesbaden zu unternehmen. Wir wollen Schönes sehen, Interessantes hören, Köstliches oder Typisches für Hessen schmecken, Angenehmes oder Neues fühlen und Faszinierendes riechen!
Haben Sie Lust sich anzuschließen? Es sind fünf Unternehmungen von ca. 2 – 3 Stunden Dauer geplant. Gutes Schuhwerk wird empfohlen. Näheres zum Ablauf und die jeweiligen Treffpunkte (mittwochs), teils mit ca. halbstündiger Anfahrt mit ÖPNV, werden beim 1. Treffen in der Villa Schnitzler besprochen.

Y28675 17,00 Ustd. 59,– €
5 Abende, ab 28.4.2010
Mi, 17:00 – 19:30 Uhr
Regina Graminski

Kultur und Kreativität

Reisen, Fahrten und Rundgänge

Vielfalt des Glaubens

Synagoge – Kirche – Moschee

Interreligiöse Rundgänge in Wiesbaden

Die Rundgänge durch Wiesbadener Gotteshäuser der drei großen monotheistischen Religionen Judentum, Christentum und Islam sind ein Beitrag zur Förderung des gegenseitigen Verständnisses. Gotteshäuser sind Orte, an denen Glaube und Liturgie, theologische Reflexion und Gebetsweisen in der Architektur Ausdruck und Gestalt finden. Diesen Verbindungslinien auf die Spur zu kommen und daran die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der großen Religionen herauszufinden, ist Ziel der Veranstaltungsreihe. Vor jedem Rundgang wird eine kurze Einführung in die Grundzüge der jeweiligen Glaubensrichtung gegeben.

Einführung in die Veranstaltungsreihe und Rundgang durch die Griechisch-Orthodoxe Kirche
Treffpunkt Wiesbaden-Biebrich, Rheingaustraße 170
Y28680R
20.4.2010, Di, 17:30 – 20:00 Uhr

Rundgang durch die Wiesbadener Synagoge
Treffpunkt im RoncalliHaus, Friedrichstraße 26 – 28
Y28681R
27.4.2010, Di, 17:30 – 19:30 Uhr

Rundgang durch die neu gebaute Moschee der marokkanischen Gemeinde in Mainz-Kostheim und Abschlussgespräch
Treffpunkt: vor der Wiesbadener Lutherkirche, Mosbacher Str. 2 zur Bildung von Fahrgemeinschaften
Y28682R
4.5.2010, Di, 17:30 – 19:30 Uhr

Kursgebühr für die gesamte Reihe: 15,–/erm. 10,– €
Anmeldung: Evangelische Erwachsenenbildung, Kaiser-Friedrich-Ring 5, 65185 Wiesbaden, Telefon (06 11) 40 90 76 11
E-Mail: bildung.wi@ekhn-net.de
Veranstalterinnen: Erwachsenenbildung und Pfarramt Ökumene im Evangelischen Dekanat Wiesbaden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung und der vhs Wiesbaden e.V.

Faust & Co.

Literarische Tagesfahrt nach Knittlingen und Maulbronn

In Anlehnung an die literarische Tagesfahrt auf den Spuren Herrmann Hesses nach Calw und wandernder Weise ins Kloster Hirsau soll es diesmal nach Knittlingen ins Faust-Museum und nachmittags ins Kloster Maulbronn gehen. Wir folgen literarisch dem Faust-Stoff bis Goethe, Hermann Hesse und Hölderlin, der dieses Jahr seinen 240. Geburtstag feiert und ebenfalls mit Maulbronn verortet ist. Durch Besichtigungen und Führungen vor Ort mit kleinen Leseproben können Sie Natur und Kultur als Entstehungsort der Literatur gleichermaßen erleben. Vorgesehen ist abschließend auch eine typisch schwäbische Weinprobe mit mehr als nur Trollinger.
Y29015R 49,– €
20.3.2010
Gerold Hartmann, Charlotte Andresen, Hartmut Boger

Auf den Spuren Hermann Hesses am Bodensee

Viertägige literarische Studienfahrt nach Gaienhofen mit der Halbinsel Höri im Bodensee
Im freundlichen Klima am Nordufer des Untersees liegt Gaienhofen, am stillsten und unerschlossensten Teil der Bodenseeregion.
»Gaienhofen ist ein ganz kleines schönes Dörflein, hat keine Eisenbahn, keine Kaufläden, keine Industrie…« (Hermann Hesse 1904 an Stefan Zweig).
Dort verbrachte Hesse Jahre intensiven Schaffens (1904 – 1912). Mit »Peter Camenzind« und »Unterm Rad« gelang es ihm erstmals, die eigene und die Existenz einer Familie aufzubauen. Mit seiner Frau Mia hat er hier drei Söhne.
Die Höri-Halbinsel im Bodensee war auch Wohnort für Künstlerinnen und Künstler; der berühmteste unter ihnen war Ott Dix. Wir besuchen das Hermann-Hesse-Höri-Museum, das Otto Dix-Haus und den Bodensee im Spatsommer, vor der Obsternte und Weinlese. (Ende August 2010)
Z29016I
Gerold Hartmann
Voraussichtlich Ende August 2010; bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein. Nähere Informationen siehe Sonderprospekt.

Weiße Nächte in St. Petersburg

Kultur- und Studienreise

Geplant ist eine sechstägige Studienreise nach St. Petersburg mit Besuch der Eremitage, des berühmten Bernsteinzimmers, des Petershofes, des Puschkin-Hauses und den Pawlowsk – den Sommerresidenzen der russischen Zaren. Ein typisch russisches Nachtdinner, Besuch der Oper oder des Balletts, gemeinsame Stadtführungen mit der Möglichkeit zur Freizeit sind unter anderem vorgesehen. Reisezeit wird die erste Juli-Dekade 2010 sein, eine Zeit, in der die Stadtkulisse malerisch im hellen Nordlicht auf ganz besondere Weise erlebt werden kann.
Nähere Informationen enthält der Sonderprospekt.
Z29195R
5. – 12.7.2010
Irina Christ, Elfriede Weber

– Beachten Sie bitte auch den Kurs Y20250: **»Es muss nicht immer Kaviar sein…«** – Russische Küche, Kultur und Konversation, am 8.5.2010.
Nähere Informationen Seite 22.

Kunst erleben, gemeinsam kochen, kreativ am Meer!

Italienische Kultur erleben an der Riviera dei Fiori: Italienisch lernen und mehr…
Zwölftägige sprachlich-kulturelle Studienreise nach Ligurien mit Kulinarik und Kreativität vom 19. bis 30.6.2010
Morgens taucht man ein in der wunderschönen Casa Corvo in der Nähe von Dolcedo/Imperia in die italienische Sprache, der Nachmittag bietet Raum für Besichtigungen und Exkursionen auf den Spuren der Bau- und Kunstgeschichte, künstlerisch-kreative Betätigung oder Wandern und Baden. Am Abend erproben wir gemeinsam die ligurische Küche und genießen sie!
Nähere Informationen und ausführliches Programm im Sonderprospekt.
11 Üb im DZ; EZ-Zuschlag 180,– €
(Kursgebühr inkl. Verpflegung vor Ort, Sprachunterricht, Kreativworkshop und fachliche Leitung bei den Exkursionen. An- und Abfahrt nicht in Preis enthalten; Fahrgemeinschaften möglich)
Y29200R 689,– €
19. – 30.6.2010
Rudolf Raabe unter Mitwirkung von Elfriede Weber und Eva Raabe-Lindenblatt

Malen, Zeichnen und Fotografieren in

Klein-Venedig an der Spree

für Anfänger und Fortgeschrittene

Kreativreise in das Unesco-Naturreservat vom 25.7. bis zum 1.8.2010
Weitere Informationen siehe Seite ?? und in unserem Sonderprospekt, den Sie in unserer Geschäftsstelle im Europaviertel und der Villa Schnitzler erhalten.
Z29189R 480,– €
Doris Happel

»Ägyptisches« Berlin

im Frühjahr 2010

Fünftägige kulturelle Studienfahrt nach Berlin vom 27.3. bis 1.4.2010 auf den Spuren Nofretetes. Besichtigung des Ägyptischen Museums und anderer Museen sowie kulturelles Programm mit Besuch der Deutschen Oper (»Die Zauberflöte«) unter der Leitung der Ägyptologin Dr. Mechthild Schade-Busch.
Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein.
Y29010I
Dr. Mechthild Schade-Busch

Berlin

im Herbst 2010

Sehenswertes in einer faszinierenden Metropole und ihrer Umgebung
9-Tage-Reise (Nr. 38) mit Sonderbus vom 23. bis 31.10.2010
Anreise über Kassel, Göttingen, Braunschweig mit Mittagspause in Helmstedt. Auf der Weiterreise Halt in Lehnin mit dem bedeutendsten Kirchenbau des Zisterzienserordens in der Mark oder in Brandenburg, der an mittelalterlichen Bauten reichsten Stadt der Mark.
Standquartier in einem 3-Sterne-Hotel nahe Schloss Charlottenburg mit sehr reichhaltigem Frühstücksbuffet – Große Stadtrundfahrt und gezielte Stadterkundungen in Berlin sowie je nach Wetterlage Exkursionen in das nähere oder weitere

Umland, z. B. Spreewald, Potsdam, Kloster Chorin, Torgau u. ä. – Museumsbesuche, natürlich auch zur Nofretete im jüngst wieder eröffneten Neuen Museum – … und abends ins Theater oder ins Konzert oder ins Kabarett!
Rückreise über A 9/4 mit längerer Mittagspause in Weimar, Erfurt oder Gotha.
Sonderprospekt in Kürze, spätestens im Frühjahr 2010. Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein.
Z29020I
Klaus Sommerfeld

Ausstellungsfahrt nach Stuttgart

Brücke, Bauhaus, Blauer Reiter

Die Sammlung Max Fischer
Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein.
Y29022I
Voraussichtlich April 2010
Klaus Sommerfeld

Chopin

Musik-Reise nach Polen
2. bis 9.8.2010
Kommen Sie mit uns zum Chopin-Jahr nach Polen! Geplant ist eine ca. achttägige Studien, Musik- und Konzertreise nach Warschau, Danzig, Marienburg und Thorn im Sommer 2010.
Im Preis inbegriffen sind Flug, Ü/F in 3 – 4-Sterne-Hotels, 5 × Abendessen, moderner Reisebus in Polen, alle Eintrittskarten und Führungen in deutscher Sprache.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt.
Z29195R 980,– €
Wilfried Knuth

Kappadokien

Achttägige Studien-Wanderreise
vom 9. bis 16. Oktober 2010
Kappadokien, (Weltkulturerbe der Vereinten Nationen seit 1985) im anatolischen Hochland der Türkei, werden Sie mit deutschsprachiger Reiseleitung zu Fuß erkunden. Nur so erschließt sich dem Wanderer der ganze Zauber Kappadokiens, einer märchenhaften vulkanischen Landschaft im Hochland Anatoliens. Bizarre Tuffkegel und tief eingeschnittene Bachtäler geben der Landschaft ein fast unwirkliches Gepräge und machen jede Wanderung zu einem Erlebnis.
Auszug aus dem Programm: Ihlara-Schlucht und Granatapfelsee mit Wanderung von Ihlara bis Selime durch den »Grand Canyon« von Kappadokien; Taubental, Weißes Tal mit Feenkaminen, Liebestal mit Tuffsteinsäulen, Burg von Uchisar; Zemi Tal, Göreme Freilichtmuseum und Besichtigung der vielen Kirchen; Mustafapasa – Soganli Tal – Unterirdische Stadt Derinkuyu; Boztepe Tafelberg – Mönchtal – Cavusin; Rotes Tal – Rosental – Märchental, Salzsee; Museum in Ankara.
Leistungen: Flug in der Touristenklasse von Frankfurt nach Ankara und zurück; 7 Übernachtungen im DZ mit Du/WC und Halbpension in guten Mittelklassehotels; 6-mal Picknick bzw. Mittagessen in landestypischen Restaurants inkl. je 1 Glas Wein und Wasser; Transfers in der Türkei und zu den Wanderungen im klimatisierten Reisebus; deutschsprachige Reiseleitung, geführte Wanderungen, Eintrittsgelder.
Z29199R 920,– €
Wilfried Knuth

Istanbul – Kulturhauptstadt Europas 2010

Studienreise im Herbst 2010
Schwerpunkt: Besuch des künftigen Wiesbadener Partnerbezirks Istanbul-Fatik. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt. Unverbindliche Interessentenliste.
Z29191I
Hartmut Boger

LEIB & SEELE

**Eine Lebensphilosophie „Leib & Seele“ von einzigartigem Charme, Geselligkeit und Spaß.
Eine gemütliche „Restaurant und Lounge Atmosphäre“**

**Täglich geöffnet ab 9^{00} Uhr, Mittagstisch von 11^{30} bis 14^{30} Uhr, Abendtisch ab 18^{00} Uhr
Jeden Sonntag Frühstücksbrunch**

Alcide-de-Gasperi-Str. 5
65197 Wiesbaden
Tel.: 0611-9889 222
www.leibundseele-wiesbaden.de

KULTUR & KULINARIK
an der Volkshochschule Wiesbaden

Burns' Night – Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters
Leitung: Rolf Keil, Helmine Rausch
Robert Burns ist als Dichter ein Phänomen. Überall in der englischsprachigen Welt feiern jedes Jahr um den 25.1. herum Fans den Geburtstag und die Werke von Schottlands berühmtem Nationaldichter. Dass es bei diesen Feiern fröhlich und auch mitunter „feucht" zugeht, wäre ganz im Sinne von Burns gewesen, der über sich selbst schreibt: „und so bleibe ich ein streunender, freimaurerischer, reimender, Geselle". Erleben Sie mit uns einen Abend bei dem der Dichter im Mittelpunkt steht; mit gespielten Geschichten, Gedichten und natürlich dem traditionellen Haggis, serviert mit „neeps and tatties" (Steckrüben und Kartoffeln).
Freitag, 29.01.2010, 19:00 – 22:00 Uhr, Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Y20150 25,– €, Gebühr inklusive Speisen und Getränken (außer Whisky)

Charles Dickens – Bestsellerautor mit sozialem Gewissen
Genüsse am literarischen Teetisch unter der Leitung von Ute Mügge-Lauterbach, M.A.
Charles Dickens ist bis heute einer der meistgelesenen Schriftsteller der englischen Literatur. Seine Romane wurden zu Theaterstücken, Filmen und Musicals verarbeitet - und das obwohl er nicht nur bewegende Geschichten erzählte, sondern soziale Missstände seiner Zeit anprangerte und dabei kein Blatt vor den Mund nahm. Charles Dickens' Leben bildete die Grundlage für seine Kunst und gab ihm den Mut, gegen den Zeitgeist anzuschreiben. Am Ende des Seminars wird eine von den Teilnehmer/innen ausgewählte Literaturverfilmung gezeigt.
Freitag, 22.01.2010, 19:30 – 21:45 Uhr und Samstag, 23.01.2010, 11:00 – 20:00 Uhr, Villa Schnitzler
Y20170 65,– €, im Seminarpreis ist die Gebühr für die Verköstigung an beiden Tagen enthalten

„Bin nur ein armer Großstadtspatz"
Vita und Gedichte von Mascha Kaleko mit musikalischer Untermalung und Kulinarik
Gesprochen von der Gruppe Aus-Lese, am Piano Thomas Karschny
In Kooperation von der Katholischen und Evangelischen Erwachsenenbildung, dem Aktiven Museum Spiegelgasse, der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit und der Volkshochschule.
So, 07.03.2010, 18:00 – 20:30 Uhr, Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Y20320 19,– €, Gebühr inklusive Speisen und Getränken

Italienische Kriminacht – Venedig und Sizilien
Leitung: Keike Barth und Esther Scholz-Zerres
Für alle Freunde der italienischen Kriminalliteratur und der sizilianischen Küche: Nach Donna Leon sind wir diesmal zu Gast bei Andrea Camilieri und Michael Dibdin.
Schauplätze sind Sizilien, die Insel der mystischen Schönheit, der Mafia, der Macht der Patriarchen, der wunderbaren Küche und die einzigartige, geheimnisvolle Serenissima. Folgen wir Camilieris Commissario Montalbano bei seiner unkonventionellen Spurensuche und Michael Dibdins eigenwilligem Commissario Aurelio Zen, der uns durch sein Venedig führt, verwirrend, leicht gruselig und wunderschön.
Das Menü aus Gerichten der sizilianischen Küche ist geprägt durch die Komposition aus griechischen, römischen, arabischen und afrikanischen Einflüssen. Die guten Weine aus der Region wie Nero d'Avola oder Cerasuolo machen den köstlich kulinarisch-literarischen Abend zu einem kompletten Genuss.
Samstag, 20.03.2010, 18:30 – 22:15 Uhr, Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Y20210 52,– €, Preis inklusive Mehrgang-Menü und Getränken in kleinem Kreis in unserer Bibliothek

Mords-Launen – Möderische Kurzgeschichten bei Wein und Kerzenschein – Lesung der Krimi-Vereinigung „Mörderische Schwestern"
Leitung: Ute Mügge-Lauterbach
Nicht jeder Mörder ist unsympathisch, nicht jedes Opfer unschuldig - das beweisen Almuth Heuner, Antje Fries und Claudia Platz mit ihren skurrilen, bösen und dennoch augenzwinkernden Kurzgeschichten. Das Publikum kann nach Gusto (Schaden-)Freude empfinden oder sich gruseln. Die Anregungen für den „Hausgebrauch" sind ausgefeilt, denn die Autorinnen sind Mitglieder der Mörderischen Schwestern: einer Vereinigung deutschsprachiger Krimi-Autorinnen, mit Hang zum Hauen, Stechen, Hängen, Teeren, Federn und Vergiften. Die „Täterinnen des Abends" sind aus dem Rhein-Main-Gebiet und präsentieren ihre Gräueltaten mit großer Leidenschaft und kleinem Augenzwinkern. Ihre literarischen Verbrechen sind gut geplant, mörderisch, kurz - und dankenswerterweise anderen passiert. Erleben Sie bei einem Glas Wein die Lust am morbiden Hör-Genuss.
Freitag, 26.2.2010, 19:00 – 22:00 Uhr, Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Y20215 25,– €, Preis inklusive Speisen und Getränken

Es muss nicht immer Kaviar sein... – Russische Küche, Kultur und Konversation
Leitung: Irina Christ, Diplom-Philologin (Germanistin)
Praktischer Koch-, Kultur- und Sprachkurs zum Schnuppern und zur Reisevorbereitung
Für alle die die russische Kultur, Küche, Sprache und Literatur begeistert ist dieser Kurs ein Muss! Es wird zusammen ein typisch russisches Menü gekocht und zu Kursende mit Appetit gegessen! Anhand von Rezepten und Literatur (z. B. Puschkin-Kuchen) unterhalten wir uns über Sitten und Bräuche in Russland. Dabei lernen Sie die wichtigsten Vokabeln für den täglichen Sprach- und den Reisegebrauch.
Bei Bedarf eigene Schürze und Schreibunterlagen mitbringen.
Samstag, 08.05.2010, 16:30 – 21:00 Uhr, Küche&Co im Europaviertel,
Walter-Hallstein-Straße 5, Abendeingang Konrad-Adenauer-Ring / Ecke Schiersteiner Straße
Y20250 49,– €, Kosten für Speisen und Getränke (ca. 20,– €) sind in der Kursgebühr enthalten

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Gesellschaft

Beruf

Sprachen

Gesundheit

Kultur

Spezial

Für alle Veranstaltugen aus der Reihe KULTUR & KULINARIK ist keine Ermäßigung möglich!

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Tel.: 0611/98 89-0
Fax: 0611/98 89-200

www.vhs-wiesbaden.de

KULTUR & KULINARIK
an der Volkshochschule Wiesbaden

Literarisches Duett: Kinder von Genies – Ein Leben im Schatten eines großen Geistes
Leitung: Dr. Nikolaus Gatter und Christiane Nägler
Was haben der Komponist Siegfried Wagner, die Schauspielerin Geraldine Chaplin oder Anna Freud gemeinsam? Als Kinder genialer Väter hatten sie auf ihrem Terrain überdurchschnittlichen Erfolg.
Die Kinder berühmter Menschen haben einen Lebenskampf der besonderen Art auszufechten; einige meistern die Herausforderung, viele scheitern. Wie gehen Kreative mit ihrem begabten Nachwuchs um, welche Last bereitet ihr Ruhm Kindern und Enkeln? Geniale Eltern - Fluch oder Segen? Das Literarische Duett geht dem Familienleben der Genies nach und rückt außerordentliche Männer und Frauen ins Blickfeld.
Mit genialen Leckereien und geistvollen Getränken.... und Dr. Nikolaus Gatter und Christiane Nägler.
Mittwoch, 28.04.2010, 19:30 – 22:00 Uhr, Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Y20310 19,– €, Gebühr inklusive Speisen und Getränken

Indien früher und heute – Veranstaltung mit Buffet
Leitung: Vandana Ewald
Indien ist in den letzten Jahren zu einem beliebten Reiseland geworden. Wer sich mit dem Land beschäftigt, stößt sehr schnell auf scheinbare Widersprüche zwischen der Bedeutung der Tradition auf der einen Seite und dem international bekannten technologisch hohen Niveau auf der anderen Seite. An diesem Abend erfahren Sie etwas über Sitten und Bräuche Indiens und über Veränderungen und Erhaltung von Werten. Kleine Kostproben aus der indischen Küche runden den Einblick in diese Kultur ab.
Freitag, 28.05.2010, 19:00 – 22:00 Uhr, Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Y20560 25,– €, Preis inklusive Speisen und Getränken

Foto: R. Winkelhardt
Danzaluna

Flamenco-Rhythmus mit Tapas und Rotwein
Leitung: Gaby Herzog
Flamenco hat nicht nur einen Rhythmus, wie manchmal angenommen wird. Die gängigsten Flamenco-Rhythmen sind der Vierer- und der Zwölfer-Takt. In diesem Kurs lernen wir sie zu unterscheiden und in verschiedenen Variationen dazu zu klatschen, wobei wir auch die „contratiempos" die Schläge gegen die Zeit - verwenden. Wir erfahren was die verschiedenen Stilrichtungen unterscheidet, wie z. B. die fröhlichen Alegrías, die getragenen Soleares oder die südamerikanisch angehauchten Guajiras. Ziel des Kurses ist es, ein gewisses Verständnis für Flamenco-Musik zu entwickeln.
Freitag, 16.04.2010, 19:30 – 22:30 Uhr, Samstag, 17.04.2010, 15:00 – 17:00 Uhr, Villa
Y24365 45,– €, Preis inklusive Tapas und Rotwein

Für alle Veranstaltugen aus der Reihe KULTUR & KULINARIK ist keine Ermäßigung möglich!

Lassen Sie die Korken knallen! – Champagner & Co – Literarisches Sekt-Seminar
Leitung: Christian Mappala, Dr. Bärbel Schwitzgebe, Elfriede Weber; Musik „Fischer & Friends"
Beim spritzigen Champagner & Co-Seminar treffen festliche Atmosphäre und prickelnde Stimmung aufeinander. An diesem Abend erfahren Sie, wie Champagner und die anderen Schaumweine hergestellt werden, welche Rebsorten verwendet werden, was „brut", „dry" und „secco" bedeuten und wie die Perlen überhaupt in die Flasche kommen. An vielen Beispielen lernen Sie, die Besonderheiten herauszuschmecken und Worte für Ihre sinnlichen Eindrücke zu finden. Sie werden sieben unterschiedliche Schaum- und Perlweine verkosten und landesspezifische Spezialitäten vom deutschen Winzersekt über den spanischen Cava bis hin zum renommierten Champagner kennen lernen. Wir haben für Sie zu jedem Glas ein exquisites, landestypisches Amuse-gueule vorbereitet. Mit Anekdoten rund um diesen Weintyp und einem Ausflug in die Literatur über das edle Getränk lernen Sie den Schaumwein einmal von einer neuen Seite kennen.
Samstag, 12.06.2010, 18:30 – 21:30 Uhr, Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Y27260 55,– €, Preis inklusive Schaumweinen und Amuse-gueules

Wein & Literatur – Weinprobe mit Exkursion an die Hessische Bergstraße – (Zwingenberg)
Leitung: Gerold Hartmann und Elfriede Weber
Weingenuss – von feinsinnigen Hymnen bis derben Deklamationen – aus dem und für den Wein sind über alle Zeiten Eigenschaften und Wirkungen des Weines Anlass für prosaische und poetische Zeilen gewesen. Es gilt, beim Besuch eines Weinberges in Zwingenberg an der Hessischen Bergstraße den dort wachsenden Wein am Ort seiner Herkunft in Verbindung mit einigen Weinprobentexten – Homer, Hölderlin, Hesse, Pasqué, Schiebelhuth, Wolfskehl, . . . zu goutieren. Ergänzt werden die Textvorträge durch Erläuterungen und Anschauung zum Wein und zum ökologischen Weinbau in einer Steillage mit Trockenmauern und Terrassen. Es erwartet Sie Weinkultur als Erlebnis für alle Sinne in einem alten Weinberg an der Bergstraße zur Blütezeit.
Der Besuch ist mit einem ca. 30-minütigen Fußweg bergan aus der Stadt zum Weinberg verbunden.
Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Saal (Adlersaal Zwingenberg) statt.
Sa, 29.05.2010, 11:00 – 16:30 Uhr
Y27580 55,– €. Im Preis sind 29,– € p.P. für Weine, Wasser und mediterranes Weinbergs-Buffet enthalten sowie die Kosten für einen Sonderbus (bzw. Bahnfahrt bei geringerer Teilnehmerzahl)

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Gesellschaft
Beruf
Sprachen
Gesundheit
Kultur
Spezial

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Tel.: 0611/9889-0
Fax: 0611/9889-200

www.vhs-wiesbaden.de

Jetzt schnell anmelden unter www.vhs-rtk.de

vhs Rheingau-Taunus e. V.
Geschäftsstelle Idstein
Wiesbadener Str. 51
65510 Idstein
Tel.: 06126/5 13 36
www.vhs-rtk.de

vhs Rheingau-Taunus e. V.
Geschäftsstelle Geisenheim
Chauvignystr. 21
65366 Geisenheim
Tel.: 06722/50 39 14
www.vhs-rtk.de

vhs Rheingau-Taunus e. V.
Hauptgeschäftsstelle
Erich-Kästner-Str. 5
65232 Tsst.-Hahn
Tel.: 06128/92 77 14
www.vhs-rtk.de

Beruf und Karriere

Inhalt

Individuelles Training	52
Mitarbeiterweiterbildung	52
Bildungsurlaub	52
Wirtschaftskompetenz	53
Führung und Management	55
Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz	57
Büroorganisation/Sekretariat	59
Service/Kundenorientierung/Akquise	60
Projektmanagement	61
Berufliche Orientierung/Coaching	62
Professioneller Bewerben	64
Beruflicher Auftritt	64
Präsentation/Kommunikation/Rhetorik	65
Selbstmanagement	68
Berufliche Qualifizierung	69
Schulabschlüsse	71
EDV-Einführungen	72
EDV-Anwendungen	73
Besondere Office-Kurse/Umstieg	75
EDV für Ältere	76
Aktionskurse für Ältere	77
Betriebssysteme/Hardware	77
Grafik/Layout/Bildbearbeitung	81
CAD	82
Webdesign/Internet	83
Netzwerke	84
Datenbanken	84
Programmierung	85

Annette Groth
Fachbereichsleitung

Fachbereichs-assistenz
Christine Schillinger
Telefon
(06 11) 98 89-151
Telefax
(06 11) 98 89-159

Telefonische Beratung zu unseren Angeboten:
Mo – Do
10.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do
14.00 – 17.00 Uhr
oder als E-Mail:
berufundkarriere
@vhs-wiesbaden.de

Persönliche Beratung nach Termin-vereinbarung

Der Arbeitsmarkt ist im Wandel, neue Tätigkeitsformen und -inhalte entstehen, an jeden werden unaufhörlich neue Anforderungen gestellt. Der Fachbereich Beruf und Karriere unterstützt Sie mit Angeboten für Ihre Wissens- und Kompetenzerweiterung sowie für die Orientierung in unübersichtlichen Lebenssituationen.
Wir machen Sie fit für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung und unterstützen Sie dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.
Wenn Sie unsicher sind, welches der richtige Kurs für Ihre persönliche Situation ist, nutzen Sie die Möglichkeit, sich umfassend von uns beraten zu lassen. Sie erreichen uns über Telefon oder E-Mail, auch eine persönliche Beratung ist nach vorheriger Terminvereinbarung möglich. Sprechen Sie uns einfach an, wir unterstützen Sie gern!

Das Team »Beruf und Karriere«
Von links nach rechts und oben nach unten:

Erste Reihe:
Felicia Ries, Robert Baric, Carsten Podlesny
Zweite Reihe:
Margit Scherrer, Irene Knoch-Jackwerth, Uschi Debus, Birgit Reuther
Dritte Reihe:
Stefan Zimmermann, Margit Allgeier
Vierte Reihe:
Christine Schillinger, Annette Groth, Tanja Deußer, Elke Scharmann-Köhler

Beruf und Karriere

Informationen zum Fachbereich

Zuschüsse für Ihre berufliche Weiterbildung

Profitieren auch Sie!

Die Volkshochschule ist anerkannter Bildungsträger nach AZWV. Damit können für einige Kurse unseres Fachbereichs bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen die Kosten über **Bildungsgutscheine** durch die Arbeitsagentur oder durch die Kommunale Arbeitsvermittlung vollständig übernommen werden. Ihr/e Berater/in oder Fallmanager/in ist hier Ihre erste Anlaufstelle, wir beraten Sie gerne, welche Kurse für Sie dabei in Frage kommen.

Zahlreiche Kurse sind bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen auch über das **WeGeBau**-Programm der Bundesagentur für Arbeit finanzierbar. Weitere Möglichkeiten der Förderung sind **Qualifizierungsschecks** und **Bildungsprämiengutscheine,** für die wir anerkannte Beratungsstelle sind. Unter (06 11) 98 89-151 informieren wir Sie gerne, welche Kurse für Sie in Frage kommen und wie Sie von öffentlichen Zuschüssen für Ihre persönliche berufliche Weiterbildung profitieren können.

Zertifizierungsstelle cert:it www.cert-it.com geprüfte Qualität
zertifiziert nach AZWV

Lehrerfortbildung

Die vhs Wiesbaden ist durch das Institut für Qualitätsentwicklung (IQ) akkreditiert. Bei (fast) allen Kursen des Fachbereichs ist es möglich, Punkte zu sammeln.

Wichtig: Sie müssen uns mindestens 14 Tage vor Kursbeginn mitteilen, dass Sie Lehrer/in sind – nach diesem Zeitpunkt eingehende oder nachträgliche Anfragen nach Teilnahmebescheinigungen mit Weiterbildungspunkten können leider aus verfahrenstechnischen Gründen nicht bearbeitet werden.

Mitarbeiterweiterbildung mit der vhs

Viele Unternehmen und öffentliche Einrichtungen in der Region Wiesbaden gestalten die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter mit der vhs. Die vhs arbeitet regelmäßig mit über 500 freien Trainern zusammen, verfügt darüber hinaus über ein umfangreiches Netzwerk von Ansprechpartnern und kann Ihnen so zu nahezu jedem Thema Ihre maßgeschneiderte Weiterbildung anbieten. Unsere Weiterbildungen werden ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen gestaltet. Deshalb nehmen wir uns Zeit für eine ausführliche Beratung und Auftragsklärung. Nachdem der Bedarf festgestellt ist, machen wir Ihnen einen Vorschlag zur methodischen und organisatorischen Durchführung. Möglich sind:

- Schulungen in unseren Räumen
- Inhouse-Seminare in Ihrem Unternehmen
- Individual- und Kleingruppen-Trainings
- Vortragsreihen zu von Ihnen ausgewählten Themen
- Lernen am Arbeitsplatz
- Gezielte Vorbereitung Ihrer Auszubildenden auf Prüfungen

Für alle diese Belange bin ich Ihre Ansprechpartnerin.

Ich berate Sie gerne unverbindlich und mache Ihnen ein auf Ihre Bedarfe zugeschnittenes Angebot.

Annette Groth,
Leiterin des Fachbereichs

Individuelles Training

- Wichtige Präsentation oder mündliche Prüfung?
- Redeangst?
- Wichtiges Geschäftsessen und Fragen zur Tischetikette?
- Nachhilfe in Buchführung?

Für fast jedes Thema bieten wir Ihnen neben unseren Kursen ein gezieltes individuelles Training und Ihren persönlichen Trainer an. Termine, Umfang und Inhalte richten sich ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Wir informieren und beraten Sie gerne und unverbindlich.

Individuelles Training ab 45,–/UStd.

Berufssprachliche Kursangebote

- English for the job, Seite 103
- TELC-Zertifikatskurs Business English B2, Seite 90
- Cambridge-Zertifikat BEC Higher C1, Seite 105
- Business Talk (Konversationstraining), Seite 106
- Englisch am Telefon, Seite 106
- Präsentationen in Englisch, Seite 107
- Let's talk Business B1/B2, Seite 90
- Französisch für den Beruf, Seite 90
- Einzel- oder semi-private Unterricht auf Anfrage
- Firmentraining Sprachen auf Anfrage: Herr Schott, (06 11) 98 89-130, hschott@vhs-wiesbaden.de

Testen Sie sich doch einmal online mit unserem Selbsteinschätzungstest im Bereich Sprachen unter www.vhs-wiesbaden.de !

Bildungsurlaube auf einen Blick

Alle hier aufgeführten Bildungsurlaube sind als solche vom Hessischen Sozialministerium anerkannt (gilt in der Regel auch für andere Bundesländer, hier bitte frühzeitig anfragen). Bitte fordern Sie unter (06 11) 98 89-151 eine Bescheinigung für Ihre Beantragung an.

Access 2003
Ab 14.6.2010

Access Makroprogrammierung
Ab 3.5.2010

Adobe Illustrator
Ab 26.4.2010

Adobe Indesign
Ab 22.2. und 28.6.2010

Adobe Indesign für Profis
Ab 26.4.2010

Alles im Griff im Büro
Ab 1.2.2010

AutoCAD 2009 (Grundlagen)
Ab 15.3.2010

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (BU)
Ab 25.1., 21.6. und 1.3.2010

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (Aufbaukurs)
Ab 17.5.2010

»Der mit dem Wort tanzt«
Ab 15.3. und 13.9.2010

Erfolgreich sein, Mensch bleiben
Ab 26.4. und 22.11.2010

Europäischer Wirtschaftsführerschein Ab 19.4. und 8.11.2010

Excel 2003
Ab 15.3.2010

Excel 2007
Ab 19.4.2010

Exzellente Menschenkenntnis im Beruf
Ab 7.6. und 6.12.2010

Finden Sie Ihre berufliche Vision!
Ab 22.3.2010

Führung Intensiv
Ab 17.5.2010

Gekonnt streiten – erfolgreich verhandeln – menschlich überzeugen!
Ab 14.6.2010

Gewinnen ist eine Gewohnheit! (Verlieren leider auch)
Ab 12.4.2010

IOS Cisco – Routing und Switching
Ab 22.2.2010

Makroprogrammierung in Excel
Ab 12.4.2010

Oracle Datenbankadministration und Entwicklung
Ab 19.4.2010

PC-Grundlagen mit Windows XP/Umstieg Vista Kompaktkurs
Ab 3.5.2010

Programmieren mit VISUAL BASIC.NET.
Ab 7.6.2010

Projekte organisieren und erfolgreich durchführen – Projektmanagement
Ab 8.3.2010

Schlagfertigkeit
Ab 25.1.2010 und 25.10.2010

Selbstmarketing – Den beruflichen Erfolg aktiv gestalten
Ab 11.1.2010

SQL-Server
Ab 8.3.2010

Soziale Kompetenz im beruflichen Alltag
Ab 22.2.2010

Update fürs Gehirn
Ab 26.4. und 22.11.2010

VB.net
Ab 7.6.2010

Veröffentlichen und Werben im Internet Ab 22.3.2010

Word 2003 Kompaktkurs
Ab 8.3.2010

Word 2007 Kompaktkurs
Ab 17.5.2010

Wirtschaftskompetenz

Bin ich ein Unternehmertyp?

Wollen Sie sich beruflich neu orientieren? Bietet Ihnen eine selbständige Tätigkeit eine berufliche Perspektive? Wenn ja, dann sind Sie bereit für den nächsten Schritt. Nutzen Sie diesen Workshop und finden Sie heraus was Selbständigkeit bedeutet und ob Sie persönlich gerüstet sind Ihr eigenes Unternehmen zu gründen. Wir geben Ihnen Hilfen und Tipps eine marktfähige Idee zu entwickeln und zeigen Ihnen Wege wie Sie sich effektiv vorbereiten.

– Selbständigkeit was bedeutet das?
– Klärung persönlicher und fachlicher Voraussetzungen
– Vielfalt Gründungsideen – Darstellung best practice Beispiele
– Erarbeitung und Reflexion individueller Gründungskompetenzen
– SWOT-Analyse
– Einschätzung möglicher Gründungsideen

EXINA

Dieser Workshop ist eine Kooperation der vhs und der Exina GmbH. und wird durch erfahrene Dozenten aus der Existenzgründungsbetreuung durchgeführt: Dr. Angelika Niederberger (Kommunikationswissenschaftlerin), Georg Hallmann (Dipl. Psychologe) und Christine Littek-Pohl (Dipl. Betriebswirtin). Die Exina GmbH, seit 2000 als Spezialistin im Bereich Existenzgründungsbetreuung, in Wiesbaden tätig, begleitet Sie in allen Phasen Ihrer Gründung von der Idee bis zur Umsetzung. In einem praxisbewährten Qualifizierungsprogramm vermitteln wir Ihnen die notwendigen Kenntnisse für einen erfolgreichen Unternehmensstart: Wir unterstützen Sie mit intensiver Betreuung und Coaching, damit Sie das notwendige Rüstzeug zum erfolgreichen Unternehmer erhalten. Wir geben Ihnen mit einer Vielzahl an Angeboten die Möglichkeit sich zu vernetzen, auszutauschen und unternehmerisch weiterzubilden.

Y50000 14,00 Ustd. 250,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 16:30 – 20:30 Uhr
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
Exina GmbH

Europäischer Wirtschaftsführerschein

EBC*L = European Business Competence Licence

Das Zertifikat »European Business Competence* Licence« (EBC*L) – deutsch »Europäischer Wirtschaftsführerschein« – hat sich als international anerkannter Standard der betriebswirtschaftlichen Bildung etabliert. Mit den Kursen zum »Wirtschaftsführerschein« erwerben Sie betriebswirtschaftliches Kernwissen und können sich dieses mit einem anerkannten Zertifikat bestätigen lassen. Der Kurs eignet sich besonders für Personen, deren Fachwissen in der Arbeit gefragt ist, die darüber hinaus aber auch betriebswirtschaftlich relevante Fragen beurteilen müssen und wollen (Akademiker, Projektleiter, Abteilungs- oder Bereichsleiter, Fachexperten, aber auch Studenten anderer Fachrichtungen zur Abrundung des Bewerberprofils). Die Kursstufen bauen aufeinander auf, zum Besuch der Stufe B sollten Sie Stufe A besucht haben oder entsprechende Kenntnisse vorweisen können, zum Ablegen der Prüfung Stufe B ist das Vorliegen des Zertifikats Stufe A unabdingbar. Diese Kurse sind AZWV-zertifiziert und können bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen über einen Bildungsgutschein (z.B. WeGeBau) oder einen Qualifizierungsscheck finanziert werden. **Die Prüfung werden von der Hochschule Rhein-Main in Kooperation mit der vhs durchgeführt, jedes Semester wird ein Termin angeboten.**

Prüfungskosten (nicht im Kurspreis enthalten):
Stufe A: 150,– €
Stufe B: zwei Prüfungen á 99,– €
Weiterführende Informationen zum Wirtschaftsführerschein finden Sie unter www.ebcl.de
Diese Lehrgänge sind zertifiziert nach AZWV. Bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen besteht die Möglichkeit einer individuellen Förderung über einen Bildungsgutschein durch die Agentur für Arbeit oder die Kommunale Arbeitsvermittlung.

Stufe A Betriebswirtschaftliches Kernwissen

– Bilanzierung
– Kennzahlen
– Kostenrechnung
– Gesellschaftsrecht

Beide Dozenten sind Dipl. Betriebswirte.

Y50010 60,00 Ustd. 395,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
Christian M. Koliszczak

Y50010BU 60,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub: 1 Woche und
2 Samstage, ab 19.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr,
Sa, 8. + 22.5., 9:00 – 16:00 Uhr

Z50010 60,00 Ustd. 395,– €
15 Abende, ab 6.9.2010
Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
Christian M. Koliszczak
Sa, 28.11. und 12.12.2009
9:00 – 16:00 Uhr
Jürgen Hoffmann

Z50010BU 60,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub: 1 Woche und
2 Samstage, ab 8.11.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sa, 20.11. und 4.12.2010
9:00 – 16:00 Uhr
Jürgen Hoffmann

Stufe B Unternehmensplanung und Finanzierung

– Ziele, Methoden und Instrumente der Businessplanerstelllung
– Grundlagen des Projektmanagements
– Methoden der Investitionsrechnung
– Methoden und Herangehensweisen der Finanzplanung
– Grundlagen des Marketing
– Grundlagen des Verkaufs von Projekten, Produkten und Dienstleistungen

Frau Baldauf ist Marketingtrainerin und Existenzgründungsberaterin, Herr Koliszczak ist Dipl. Betriebswirt.

Y50015 60,00 Ustd. 425,– €
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Agnes Baldauf, Christian M. Koliszczak

Z50015 60,00 Ustd. 425,– €
15 Abende, ab 8.9.2010
Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Agnes Baldauf,
Christian M. Koliszczak

Rückenschmerzen Adé

Nur ein guter Bürostuhl wirkt befreiend.

Fachberatung und Topauswahl natürlich im Hause

Wiepa
BüroFachPartner
Erfolgreich im Büro!

Fritz-Haber-Straße 4
65203 Wiesbaden
Tel.: 06 11 / 9 28 47-21
www.wiepa.com

Anzeige

Beruf und Karriere
Wirtschaftskompetenz

Buchführung

Geprüfte Fachkraft
für Finanzbuchhaltung (vhs)

Die nachfolgenden Lehrgänge können jeweils mit Zertifikatsprüfungen des Volkshochschulverbandes abgeschlossen werden (zusätzliche Prüfungsgebühr 50,– €/Prüfung). Wer alle drei Teilprüfungen (Grundlagen, Aufbau und Buchhaltung am PC mit Lexware oder Datev) erfolgreich abgeschlossen hat, erhält das Gesamtzertifikat »Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchhaltung vhs«.

Vorkenntnisse: Bei Grundlagen keine, danach der Besuch der jeweils vorangehenden Kurse oder nachgewiesene vergleichbare Kenntnisse. Für diesen Lehrgang ist die AZWV-Zertifizierung zum Kursbeginn vorgesehen. Bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen besteht die Möglichkeit einer individuellen Förderung über einen Bildungsgutschein durch die Agentur für Arbeit oder die Kommunale Arbeitsvermittlung.

Herr Crisolli ist Wirt. Dipl.-Betriebswirt.

Buchführung – Grundlagen

– Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
– Inventur, Inventar, Bilanz
– Errichten von Bestandskonten
– Bilden von Buchungssätzen
– Kontenrahmen und Kontenplan
– Erfolgskonten
– Privatkonto
– Umsatzsteuer
– Steuern
– Anzahlungen
– Abschreibung

Y50020 60,00 Ustd. 300,– €
15 Abende, ab 8.2.2010
Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung – Aufbau

– Import /Export
– Umsatzsteuer-EU-Recht
– Abschreibung des beweglichen Anlagevermögens
– Abschreibung unbeweglicher Wirtschaftsgüter
– Abschreibung immaterieller Wirtschaftsgüter
– geleistete und erhaltene Anzahlungen
– sonstige Forderungen und sonstige Verbindlichkeiten
– Rechnungsabgrenzungsposten
– Rückstellungen
– Bewertung der Vermögenswerte und Schulden zum Jahresabschluss
– Bewegliche Wirtschaftsgüter
– Unbewegliche Wirtschaftsgüter
– Immaterielle Wirtschaftsgüter
– Forderungen
– Verbindlichkeiten

Y50030 60,00 Ustd. 300,– €
15 Abende, ab 29.3.2010
Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung am PC
mit Lexware Buchhalter

Dieser Kurs setzt neben den Buchführungskenntnissen der vorangehenden Kurse, Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus (siehe Basis-Bausteine für EDV-Starter).

Y50045 40,00 Ustd. 280,– €
10 Abende, ab 19.1.2010
Di + Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Y50035 40,00 Ustd. 280,– €
10 Abende, ab 8.6.2010
Di + Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung am PC mit DATEV

DATEV ist eine der führenden Software-Anwendungen im Buchhaltungsbereich, mit der die meisten Steuerberater arbeiten. Dieser Kurs kann alleine als Einführung in die Software besucht werden, kann aber auch als dritter Prüfungskurs im Rahmen der Fachkraft für Finanzbuchhaltung dienen. Neben den Kenntnissen der beiden vorangehenden Kurse (Grundlagen und Aufbau) setzt er grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus (siehe Basis-Bausteine für EDV-Starter).

– Welchen Kontenrahmen wähle ich?
– Wie ist der Aufbau der Kontenrahmen und wie erfolgt die Neuanlage eines Mandanten mit Adressdaten und Programmdaten?
– Wie leiste ich vorbereitende Buchhaltungsarbeiten in der Praxis (Erstellen eines Kassenbuches, Rechnungseingangsbuches, Rechnungsausgangsbuches und einer Bruttolohnverbuchung), wie erfolgt die korrekte Kontierung der Geschäftsvorfälle?
– Erfassung der Geschäftsvorfälle über Dialog- und Stapelerfassung
– Ausgabe der betriebswirtschaftlichen Auswertungen, der Summen- und Saldenliste, der Buchungsjournale und der Konten
– Ausgabe der Umsatzsteuervoranmeldung und ZM-Meldung
– Offene-Posten-Auswertung
– Monatsabschluss
– Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss

Y50040 40,00 Ustd. 320,– €
10 Abende, ab 23.2.2010
Di + Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Kosten- und Leistungsrechnung

– Grundlagen der Vollkostenrechnung
– Kostenartenrechnung
– Kostenstellenrechnung (Betriebsabrechnungsbogen)
– Kostenträgerrechnung
– Kalkulationsverfahren
– Vollkostenrechnung auf Normalkostenbasis
– Break-even-Analyse
– Grundlagen der Teilkostenrechnung
– Deckungsbeitragsrechnung
– Kostenrechnung in Dienstleistungsunternehmen
– Handelskalkulation

Zusätzliche Prüfungsgebühr bei Ablegen der Xpert-Prüfung: 50,– €
Herr Koliszczak ist Dipl. Betriebswirt.

Y50050 60,00 Ustd. 395,– €
15 Abende, ab 9.2.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Christian M. Koliszczak

Controlling

Sie erhalten einen umfassenden Überblick über die Voraussetzungen und die Funktionsweise des Controlling.

Vorgestellt werden Controllerfunktionen und die wesentlichen Werkzeuge des Controlling.

– Controlling als betriebliches Instrument der Existenzsicherung, Gewinn- und Liquiditätssteuerung
– Unternehmensplanung und Controlling
– Deckungsbeitragsrechnung als Voraussetzung für ein wirkungsvolles Controlling
– Soll-Ist-Vergleiche – Abweichungsanalysen – Gegensteuerungsmaßnahmen
– Das Berichtwesen des Controllers
– Maßnahmen der Unternehmensführung zur Sicherung des Controlling

Zusätzliche Prüfungsgebühr bei Ablegen der Xpert-Prüfung: € 50
Herr Koliszczak ist Dipl. Betriebswirt.

Z50050 60,00 Ustd. 395,– €
15 Abende, ab 14.9.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Christian M. Koliszczak

Fachkraft für Internes Rechnungswesen

Bei Vorliegen des Zertifikats »Fachkraft Finanzbuchhaltung« (s.o.) und der Xpert-Prüfungen »Kosten- und Leistungsrechnung« sowie »Controlling« (s.u.) können Sie das Gesamtzertifikat »Fachkraft Internes Rechnungswesen« erhalten.

Personalwirtschaft

Grundlagen der betrieblichen Personalarbeit

Dieser Kurs bietet einen kompakten Überblick über alle Bereiche der betrieblichen Personalwirtschaft:
- Grundlagen und Aufgaben der Personalpolitik: Aufbau des betrieblichen Personalwesens, Prozesse, Aufgabenbereiche
- Führen von Personalakten
- Personalpolitik, Unternehmensziele, corporate identity
- Personalplanung: Statistik, Personaleinsatz und -struktur
- Professionelle Personalbeschaffung, Ablauf von Stellenbesetzungen, Interne und externe Beschaffung
- Führungsprinzipien und -instrumente
- Beurteilungen, Arbeitszeugnisse
- Personalentwicklung und -förderung
- Berufliche (Weiter-)Bildung
- Personalbindung und -motivation
- Interne Personalfreistellung: Mehrarbeit, Kurzarbeit, Versetzung, Rotation
- Externe Personalfreistellung: Kündigung, Aufhebungsverträge, Beschäftigungsgesellschaften
- Grundzüge des Arbeitsrechts

Dieser Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden.
Herr Muelverstedt ist Dipl.-Volkswirt.

Y50060 60,00 Ustd. 395,– €
15 Abende, ab 8.2.2010
Mo, 18:30 – 21:00 Uhr
Andreas Muelverstedt

Führung und Management

Kompakt-Curriculum

Leitungs- und Führungskompetenz

Diese modular aufgebaute Weiterbildung richtet sich an Menschen mit Führungs- oder Leitungsverantwortung, die ihre tägliche Arbeit professionalisieren möchten oder an Personen, die sich auf Führungsverantwortung vorbereiten wollen.
Die Weiterbildung bezieht in allen Phasen die konkrete Praxis der Kursteilnehmer ein. Methodisches Lernen, Theorievermittlung und die Reflexion eigener Anteile werden miteinander verknüpft.
Herr Grosch ist Dipl. Pädagoge und Supervisor DGSv.

Modul I:
Rollenverständnis von Leitung
- Führungsstile
- Auseinandersetzung mit der eigenen Person als Führungspersönlichkeit
- Analyse der eigenen Kompetenzen und des Entwicklungsbedarfs

Termin: 3./4.12.2010

Modul II:
Grundlagen der Teamentwicklung
- Methoden der Problem- und Ressourcenanalyse
- Teamdynamik
- Personalentwicklungsgespräch
- Feedbackmethoden

Termin: 21./22.1.2011

Modul III:
Kommunikation in Teams
- Kommunikationstheorie
- Analyse der Kommunikationsstrukturen
- Moderation: Methoden, Phasen des Moderationsablaufs, Visualisierung, Präsentation

Termin: 25./26.2.2011

Modul IV:
Konflikt- und Krisenmanagement
- Methoden der Konfliktanalyse
- Persönlichkeitsveränderungen im Konflikt
- Eskalation und De-Eskalation
- Das Konfliktgespräch

Termin: 25./26.3.2011

Z50110 48,00 Ustd. 498,– €
4 Wochenenden, ab 3.12.2011
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Joachim Grosch

Führen mit System

Wachsende Wettbewerbsdynamik, zunehmende Komplexität sowie das Tempo der Veränderungen stellen hohe Anforderungen an Sie als Führungskraft. Neue Denk- und Handlungsansätze sind notwendig.
Dieses Seminar gibt Einblicke in systemisches Denken und vermittelt ein tieferes Verständnis für die Prinzipien wirkungsvoller Führung. Anhand von Systemaufstellungen, theoretischer Inputs und Reflexion werden relevante Themen behandelt, wie zum Beispiel
- Klärung des eigenen Führungsverhaltens
- Unterstützung bei Personalentscheidungen
- Klärung inhaltlicher oder struktureller Umstrukturierungen
- Umgang mit schwierigen Mitarbeitern
- Konflikte in Teams und Arbeitsbeziehungen

Das Seminar richtet sich sowohl an erfahrene Führungskräfte, als auch an Nachwuchsführungskräfte. Die individuellen Anliegen der Teilnehmer sowie ein starker Praxisbezug stehen im Vordergrund.
Frau Baum ist systemische Unternehmensberaterin und Coach.

Y50120 14,00 Ustd. 150,– €
1 Wochenende
Fr, 11.6.2010, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 12.6.2010, 10:00 – 18:00 Uhr
Sylvia Ilona Baum

Führung intensiv

Führen muss man wollen. Führen muss man können und – wer nicht führt, wird geführt! Lernen Sie, wie die Übernahme einer Führungsaufgabe gelingen kann und wie Sie Ihre Führungskompetenz steigern können. Nutzen Sie die Gelegenheit, einmal ihr eigenes Führungsverhalten zu erleben und entwickeln Sie ihr persönliches Führungsmodell.
Dieses Training richtet sich an Menschen, die vor der Entscheidung stehen, kurz oder mittelfristig eine Führungsaufgabe zu übernehmen oder erfahrene Führungskräfte, die ihre Führungsqualitäten einer intensiven Reflektion unterziehen möchten:
- Führungsrolle und Führungsverständnis
- Klassiker des Scheiterns bei der Übernahme von Führung
- Nutzung gruppendynamischer Prozesse
- Elemente situativer und systemischer Führung
- Effizienzsteigerung durch situative Führung
- Führen in Krisen
- Konfliktmanagement und die gewinnende Konfliktlösung
- Mitarbeitergespräch als Führungsinstrument
- Entwicklung eines persönlichen Führungsmodells
- Normen, Werte und Ethik einer neuen Führung

Methoden:
Gruppendynamik, Video-Feedback Einzelaufgaben, Lifeline-Arbeit. Fallanalyse und intensives Feedback.
Wichtiger Hinweis: Die Teilnahme am Training setzt die Bereitschaft zur intensiven Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und dem individuellen Führungsverhalten voraus.
Frank Stöckler ist systemischer Berater und Managementtrainer.

Y50130BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 17.5.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank Stöckler

Heute Kollege, morgen Chef!

Check-up für Nachwuchsführungskräfte

Der Rollentausch vom Kollegen zum Vorgesetzten ist nicht einfach. Die eigenen Wünsche und Erwartungen und die der Kollegen und Mitarbeiter sind hoch. Vermeiden Sie die »Klassiker des Scheiterns«, denn ein Fehlstart kann teuer werden. Bereiten Sie sich gezielt auf ihre neue Führungsrolle vor und starten Sie sicher und souverän in Ihre Aufgabe als Führungskraft.
Sie erhalten hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre neue Rolle und die Führungsaufgabe meistern können. Sie erarbeiten anhand von konkreten Fallbeispielen und Übungen das eigene Führungskonzept.
Wichtige Themen werden sein:
- Gewinnen Sie Klarheit über Ihre Rolle als Führungskraft
- Von der Fach- zur Führungskraft
- Erfolgreiche Kommunikation
- Grundlagen der Führung
- Situative und systemische Führung
- Konkrete Fallbearbeitung
- Das eigene Führungsmodell entwickeln

Herr Stöckler ist Trainer und systemischer Berater und Managementtrainer.

Y50140 16,00 Ustd. 180,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 18:00 Uhr
Frank Stöckler

Berufliche Weiterbildungslehrgänge an der Volkshochschule Wiesbaden:

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e. V.

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung	ab 26. Januar 2010
EDV für den Beruf	ab 8. Februar 2010
Qualifizierung im Bürobereich	ab 3. Mai 2010
Fachkraft für Finanzbuchhaltung	ab 8. Februar 2010
Fachkraft für Internes Rechnungswesen	ab 9. Feburar 2010
Europäischer Wirtschaftsführerschein, Modul A	ab 1. Februar und 19. April 10
Europäischer Wirtschaftsführerschein, Modul B	ab 3. Februar 2010
Qualifizierung im Sicherheitsbereich	ab 19. April 2010
Qualifizierung im Bereich Lagerlogistik	ab 25. Mai 2010

Bewerbungsunterstützung

Individuelle Bewerbungsunterstützung:	Freie Terminvereinbarung jederzeit unter Telefon: 06 11/98 89 -151
Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen	ab 19. März 2010
Bewerbungstraining und Selbstmarketing für Akademiker/innen und Berufserfahrene	ab 11. Juni 2010
Schule fertig – was nun? Komplettpaket Berufsorientierung plus Coaching für Schulabgänger und Eltern	ab März 2010

Zertifizierungsstelle cert:it www.cert-it.com geprüfte Qualität

zertifiziert nach AZWV
2008 - AZWV - 1002

Information und Beratung:

Tel.: 06 11/98 89 -151, E-Mail: berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Erfolgreich führen in Zeiten des ständigen Wandels

Führungskräfte können nicht immer bestimmen, woher der Wind weht, aber sie können die Segel richtig setzen!
Ständige Unternehmensveränderungen fordern von Ihnen als Führungskraft eine neue Art der Führungskultur. Flache Hierarchien und »Modernisierungen« bedürfen selbstständiger und eigenverantwortliche Mitarbeiter, die von Ihren Chefs nicht »gegängelt«, sondern gecoacht werden. Lernen Sie Freiräume für Ihre Mitarbeiter zu schaffen, um das bisher verborgene Potenzial Ihrer Mitarbeiter zu erhöhen und sinnvoll bei Veränderungen zu nutzen. Ihr Ziel ist es, trotz aller Veränderungen sicher und klar ihren Führungsauftrag wahrzunehmen, ohne dabei den Blick für das »Große und Ganze« zu verlieren!

- Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Standortbestimmung
- Eine Haltung von Neutralität und Wertschätzung – was bringt sie mir?
- Was sind eigentlich Führungswerte?
- Change/Change-Management – welche Veränderung ist damit eigentlich gemeint?
- Wie begleite ich als Führungskraft Veränderungen?
- Sinnvolle Nutzung von Konflikten, Krisen und Veränderungssituationen
- Die Führungskraft als »Veränderungsbegleiter«
- Führung für den Alltag (Fragetechniken, Mitarbeitergespräche, Förderung von Mitarbeitern)
- Wie nutze ich effektiver bereits bestehenden Führungsmethoden meines Unternehmens (Praxistransfer)?
- Visionen und ihre Bedeutung für Mitarbeiter und Unternehmen

Frau Voß von Sigsfeld ist Dipl.-Psychologin und Systemischer Coach.
Y50150 20,00 Ustd. 195,– €
1 Wochenende
Fr, 28.5.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.5.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 30.5.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Esther Voß von Sigsfeld

Kind mit Karriere? Karriere mit Kind?

Dieser Workshop richtet sich an berufstätige Väter und Mütter, die die Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben verbessern und das Zusammenwirken beider Bereiche näher beleuchten möchten. Wie können die vielfältigen Rollen und Anforderungen in ein ausgewogenes Verhältnis gebracht werden? Welche Stärken aus dem einen Bereich lassen sich für den anderen Bereich nutzen? Welche Relevanz haben die eigenen Werte und Zielvorstellungen? Was gehört dazu, dass die Karriere keinen »Knick« bekommt? Und wie schafft man es, dass noch genügend Raum für die Familie bleibt? Diese und weitere Fragen werden anhand von Übungen und Gesprächen beleuchtet, so dass Sie die Möglichkeit haben, Ihr Verhalten besser einzuschätzen und in die von Ihnen gewünschte Richtung zu lenken.
Karin Radtke ist Business Coach, Projektmanager und Mutter.
Y50160 10,00 Ustd. 125,– €
1 Samstag, ab 13.3.2010
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Karin Radtke

Mitarbeiter erfolgreich fördern und fordern

Mitarbeiter richtig zu führen hat enormes Potential: Man kann den Erfolg einer Firma oder eines Teams nicht nur optimieren, sondern potenzieren.

- Was ist Führung und wozu dient sie?
- Wie wirken ich und mein Führungsstil auf meine Mitarbeiter?
- Motivation – wie funktioniert das?
- Wie delegiere ich Aufgaben, ohne die Kontrolle über die Umsetzung zu verlieren?
- Zielvereinbarungen treffen zum Nutzen aller Beteiligten
- Mitarbeitergespräche ergebnisorientiert durchführen
- Wie verhalte ich mich in Konfliktsituationen richtig?

Wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit dem Führen von Mitarbeitern gemacht haben, bzw. sich darauf vorbereiten, gibt Ihnen dieser Kurs konkrete Hilfestellung. Neben den theoretischen Grundlagen werden die Inhalte in Gruppenarbeiten und Rollenspielen eingeübt. So können alle Teilnehmer an konkreten Beispielen mögliche Fehlerquellen erkennen und sich einen sicheren Führungsstil aneignen.
Eine (arbeits-)rechtliche Beratung kann hier nicht gegeben werden.
Uwe Juli ist Bankdirektor, Trainer (DISG) und Coach.
Y50180 16,00 Ustd. 180,– €
1 Wochenende
Fr, 19.2.2010, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa, 20.2.2010, 8:30 – 18:00 Uhr
Uwe Juli

Durch Mitarbeiter-Coaching zur Spitzenleistung

Ein typischer Arbeitstag: Viele Kunden wurden zufrieden gestellt, Konflikte gelöst, Beschwerden bearbeitet, Meetings abgehalten, E-Mails bearbeitet. Nur mit Ihrer wertvollsten Ressource haben Sie sich kaum beschäftigt-: Ihren Mitarbeitern.
Sollte es nicht möglich sein, die Mitarbeiter stärker eigenverantwortlich einzubinden? Wäre das Arbeitsergebnis nicht viel besser, wenn alle als Team besser zusammenarbeiten würden? Dieser Kurs zeigt Möglichkeiten auf, dies Realität werden zu lassen. Sie werden in die Lage versetzt, die Potenziale Ihrer Mitarbeiter zu entdecken und systematisch auszubauen sowie dieses Potenzial wirkungsvoll einzusetzen. Gemeinsam erarbeiten wir Maßnahmen, wie es gelingt, die Potenziale der Einzelnen in eine Spitzen(team)leistung zu verwandeln. Auch Sie selbst werden sich in Ihrer Rolle neu wahrnehmen: Sie sind nicht mehr der »Vorarbeiter« und »Antreiber«, sondern haben sich zum Coach Ihres Teams entwickelt, der den Teamerfolg ermöglicht.
Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Führungserfahrung.
Uwe Juli ist Bankdirektor, Trainer (DISG)und Coach.
Y50190 16,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 8:30 – 18:00 Uhr
Uwe Juli

Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz

Bauchentscheidungen mit Köpfchen

Entdecken Sie Ihr intuitives Potential im Beruf

Insbesondere im beruflichen Kontext scheint es für die meisten von uns selbstverständlich zu sein, unser Entscheiden und Handeln eher von Überlegung und Vernunft als von Intuitionen leiten zu lassen. Rationalität und Intuition sind jedoch keine Widersprüche, ganz im Gegenteil: Gemeinsam sind sie unschlagbar! Viele erfolgreiche Menschen zeichnen sich gerade durch die Fähigkeit aus, häufig spontan und intuitiv »richtig« zu handeln.
An diesem Wochenende wenden wir uns den bewussten und unbewussten Potentialen in uns zu. Sie finden für sich heraus, wie Sie mit beiden Bereichen noch leichter in Kontakt kommen. Sie erfahren, wie es Ihnen möglich wird, beide Kräfte in sich zu verstärken und in einen kraftvollen, gemeinsamen Fluss zu bringen.
Wolfgang ten Hövel ist Coach und NLP-Trainer.
Y50300 14,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende, ab 5.3.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Wolfgang ten Hövel, Dipl. Ingenieur, NLP-Trainer (INLPTA, DVNLP)

Erfolgreich sein – Mensch bleiben

Balance zwischen Beruf und Privatleben

Kann ich nur erfolgreich sein, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse zurück nehme? Wie bringe ich die Bedürfnisse der anderen (Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Kunden) und meine eigenen in »Balance« und finde neue Wege, auch bei Anspannung von außen innerlich ruhig und gelassen zu bleiben? In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie leicht anwendbare Methoden für den eigenen Arbeitsalltag. Es wird gearbeitet mit Methoden des Resonanzcoachings, einem ganzheitlichen Modell, das die wirksamsten Werkzeuge aus Superlearning, Hypnose, Mentaltraining, Logotherapie, systemischen Methoden, NLP sowie Erlebnispädagogik integriert:

- Vom Stress in die Entspannung: Schnell und überall Kraft tanken und entspannen

– Alte Muster erkennen und mit neuen wirksameren Verhaltensstrategien ergänzen
– Negative Gefühle effizient und rasch entmachten
– Spiele in der Kommunikation erkennen und auflösen
– Teufelskreis von Verletzungen und Missverständnissen beenden
– Neue Rollenbilder für Beruf und Privat finden
– Burnout-Symptome erkennen und ernst nehmen
– Mit Freude zur Arbeit – mit Freude nach Hause
– Fehlerloses Arbeiten durch bessere Konzentration und besseres Fokussieren
– Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben leichter vollbringen

Dieser Bildungsurlaub wird in Kooperation mit der Resonanzstiftung Gundl Kutschera durchgeführt.

nlp Resonanz Stiftung

Bettina Fück und Hedda Osthoff sind ausgebildete Resonanzcoaches.

Y50310BU 40,00 Ustd. 325,– €
Resonanzstiftung, Bahnstraße 10, Wi-Erbenheim
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Hedda Osthoff, Bettina Fück

Z50310BU 40,00 Ustd. 325,– €
Resonanzstiftung, Bahnstraße 10, Wi-Erbenheim
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.11.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Bettina Fück, Hedda Osthoff

Gewinnen ist eine Gewohnheit!

(Verlieren leider auch)

Profitieren Sie von den Motivationsstrategien der Weltklasseathleten
Soll das, was Sie derzeit beruflich sind, haben oder tun denn wirklich schon alles gewesen sein? Was hält Sie davon ab, das zu tun und zu werden, was Sie sich insgeheim für Ihr Leben gewünscht haben?
Erfolg ist nichts anderes als Leben und Leben heißt Wachsen! Jeder Baum, jede Pflanze will wachsen und Früchte des Erfolges tragen.

– Wecken Sie die ungenutzten Chancen, die in Ihnen stecken.
– Entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit und entfalten Sie Ihre Potentiale
– Reißen Sie unbewußte Blockaden ein
– Trennen Sie sich von störenden Verhaltensweisen
– Werden Sie sich Ihrer persönlichen Ziele in allen Lebensbereichen bewußter

Herr Zunker ist NLP-Lehrtrainer, Sprecher und Coach.

Y50320BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab12.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf A. Zunker

Z50320BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 8.11.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf A. Zunker

Zufriedenheit am Arbeitsplatz

Lust statt Frust durch lösungsorientierte Strategien

Manche kündigen, wenn das Arbeitsklima nicht stimmt, wenn sie schlecht bezahlt oder nicht gelobt und geschätzt werden. Andere gehen, weil sie über- oder unterfordert werden oder keine Entwicklungschancen sehen. Doch die allermeisten gehen gar nicht. Sie kündigen innerlich.
Dadurch geraten die Ausharrer/innen nicht selten in einen Teufelskreis: Weil sie sich innerlich verabschiedet haben, sinkt ihre Leistung, entstehen noch mehr Probleme am Arbeitsplatz, leidet schließlich auch das Privatleben. Knapp ein Viertel aller Arbeitnehmer/innen steckt laut der jüngsten Gallup-Umfrage in dieser Lage. Müssen sie alle den Job wechseln? Die Antwort lautet: Nein. Der international anerkannte Kurzzeittherapeut Steve de Shazer hat eine Methode entwickelt, mit der jede/r ihre Zufriedenheit im Job selbst optimieren kann: In nur drei Etappen finden Sie vom Problem zur Lösung und lernen Ihr Leben einfacher und glücklicher zu gestalten.
Frau Schmidt ist lösungsorientierter Kurzzeitcoach.

Y50330 12,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Ute Schmidt

Finden Sie Ihre berufliche Vision!

»Irgendetwas fühlt sich nicht stimmig an. Was ist es, das mich in Begrenzung hält und welche Freiheit, mein (berufliches) Leben zu verändern, habe ich überhaupt noch?«
Wenn diese Stimme laut und oft genug zu uns spricht, wird es Zeit, sich neu zu sortieren, bisherige Prioritäten zu hinterfragen und die eigene berufliche und private Lebensvision klar zu formulieren: Der Schlüssel zur Entdeckung und Verwirklichung der eigenen Vision liegt in einer Standortbestimmung (1). Sie kommen dabei in Kontakt mit Ihren Bedürfnissen, Talenten und den erwiesenen Erfolgsqualitäten. Dann wird die eigene Vision als Wegweiser (2) entwickelt, um schließlich die Meilensteine (3) zu erarbeiten: Festlegung der Life-Balance Ziele und nächste Schritte für die Lebensbereiche Gesundheit, Beziehungen, Beruf(ung) und Lebenssinn.
Herr Büth ist systemischer Coach.

Y50350BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.3.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Norbert A. Büth

Was macht die Giraffe auf dem Dach?

Nichts ist unmöglich! Ideen-/Vernetzungsparty

Möchten Sie gerne etwas in ihrem Leben verändern und wissen nicht wie?
Viele unserer Vorhaben und Pläne scheitern immer wieder daran, dass wir nicht wissen, wie wir überhaupt anfangen sollen. Fragen sie sich vielleicht wie sie ihr Hobby zum Beruf machen können, ihren Umsatz steigern oder wie sie sich den Traum einer Weltreise nun endlich erfüllen können?
Es fehlt ihnen die zündende Idee welches der erste Schritt sein könnte oder wie ein Hindernis umgangen werden kann, dann hilft Ihnen die Ideenparty weiter: In gelassener Atmosphäre, unter Anleitung, zusammen mit anderen Menschen, die sich auf den Weg machen wollen, fassen Sie Vertrauen in Ihre Zukunftswünsche und finden realistische Möglichkeiten, sie in die Tat umzusetzen.
Mitzubringen sind gute Laune und die Lust mal etwas Neues auszuprobieren und ein kleiner oder großer Wunsch, den Sie nun endlich ins Leben holen möchten.
Die Ideenparty ist Teil des Buchs/Konzepts: »Wishcraft. Lebensträume und Berufsziele entdecken und verwirklichen« von Barbara Sher.
Mona Wiegand ist Erfolgstrainerin nach Barbara Sher.

Y50360 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 12.4.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Mona Wiegand

Exzellente Menschenkenntnis im Beruf

Stellen Sie sich vor, Sie könnten jeden Menschen auf den ersten Blick richtig einschätzen. Wie hilfreich könnte dies in den folgenden Situationen sein:
– Sie erkennen, welche Vorlieben Ihre Gesprächspartner haben, damit Sie sie richtig ansprechen und eine exzellente Kommunikation aufbauen können
– Sie erkennen die Potenziale Ihrer Mitarbeiter und können sie so besser dabei unterstützen, ihre Stärken zu entwickeln
– Sie erkennen, welche Teamkonstellation die optimale Zusammensetzung ist, um eine Arbeitsaufgabe optimal zu lösen
– Sie »lesen« die Bedürfnisse Ihrer Kunden und finden so die beste Verkaufsstrategie
– Sie erkennen die Ziele Ihres Verhandlungspartners und finden so die effizienteste Gesprächsstrategie
– Sie schätzen die Bedürfnisse eines neuen Arbeitgebers richtig ein und können in Ihrer Bewerbungssituation brillieren.

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie Ihre Umwelt nach diesem Bildungsurlaub mit anderen Augen sehen werden!
Herr Zunker ist NLP-Lehrtrainer, Sprecher und Coach.

Y50400BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 7.6.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf A. Zunker

Z50400BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 6.12.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf A. Zunker

Konflikte lösen, schwierige Situationen bewältigen

Der Umgang mit Konflikten gehört zu den schwierigsten Aufgaben im beruflichen Alltag. Oft werden Konflikte aus Angst vor einer Eskalation »unter den Teppich gekehrt«, doch gerade dies führt manchmal zu schwierigen Situationen. In diesem Workshop sollen Kompetenzen vermittelt werden, die zur Bewältigung solcher Situationen notwendig sind. Besondere Bedeutung haben hier die Themenbereiche: Eskalation – De-Eskalation, verdeckter – offener Konflikt, Persönlichkeitsveränderung im Konflikt, Analyse des eigenen Konfliktverhaltens, Gesprächsführung im Konflikt mit Mitarbeitern, Teamkonflikte. Das Seminar ist praxisbezogen und orientiert sich an den Fragestellungen und Bedürfnissen der Teilnehmer.
Herr Grosch ist Dipl. Pädagoge und Supervisor DGSv.
Y50420 14,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 26.3.2010, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 27.3.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
Joachim Grosch

Bis hierher – und wie weiter?

Grenzen setzen im Berufsalltag
»Jeder will ständig was von mir, aber ich kann doch nicht mehr als arbeiten!« Kommen Ihnen solche oder ähnliche Sätze häufiger über die Lippen? Dann ist es an der Zeit, zu handeln und in ihrem beruflichen Umfeld deutlicher zu machen, wo Ihre Grenzen sind. Denn Leistung ohne Grenzen führt geradewegs zum Burnout.
In diesem Seminar werden Sie mit vielen nützlichen Tipps und Tricks versorgt, wie Sie ihr Handeln und ihre Kommunikation mit anderen Menschen verbessern und klarer ausrichten können. Wie Sie Ihre Grenzen so setzen können, dass Ihnen der Beruf Freude macht ohne Ihnen »über den Kopf zu wachsen«. Hier können Sie ihre Position neu bestimmen. Probieren Sie in vielfältigen Übungen unkompliziert neue Wege im Umgang mit Menschen aus und suchen Sie dabei das Beste für sich heraus.
Wolfgang ten Hövel ist Coach und NLP-Trainer.
Y50425 14,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 18.6.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.6.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
Wolfgang ten Hövel

Gekonnt streiten – erfolgreich verhandeln – menschlich überzeugen!

Konflikte sind unvermeidbar; zum Problem werden sie aber erst dann, wenn sie nicht gelöst werden. Konflikte im Beruf sollten mit Gelassenheit angegangen, aber mit entschiedener Haltung durchgestanden und konstruktiv gelöst werden.
Das Seminar richtet sich an Menschen, die lernen wollen, Konfliktherde im beruflichen Umfeld frühzeitig zu erkennen und Turbulenzen zu meistern:
– Entstehung und Hintergründe von Konflikten
– Konflikte: wichtiger Teil unserer Gesellschaft und Arbeitswelt
– allgemeine Grundlagen der Kommunikation
– eigenes und fremdes Konfliktverhalten
– unterschiedliche Ansätze zur Konfliktlösung (z.B. gewaltfreie Kommunikation, Harvard-Modell; Das Innere Team)

Durch aktives Feedback und zahlreiche Beispiele und Übungen zur praktischen Umsetzung im Arbeitsumfeld wird der Blick auf einen lösungsorientierten Umgang mit Konflikten gelenkt.
Frau Mauer und Frau Stork sind Mediatorinnen.
Y50430BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 14.6.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Heike Stork, Ute Mauer

Büroorganisation/Sekretariat

Effiziente Büroorganisation

Die Anforderungen und Erwartungen an Sie als Mitarbeiter/in in Büro und Sekretariat steigen permanent. Es wird erwartet, dass Sie Ihre vielfältigen und komplexen Aufgaben mit Eigeninitiative und Verantwortungsbewusstsein ausführen und auch unter Zeitdruck alle Termine sicher im Griff haben und fehlerfrei arbeiten. Außerdem sollen Sie immer kompetente/r und souveräne/r Ansprechpartner/in für Kunden, Chef/in und Kolleg/innen sein. Um dies alles leisten zu können, benötigen Sie eine sehr gute Arbeitsorganisation sowie ein hervorragendes Zeit- und Selbstmanagement:
– Effiziente Postbearbeitung
– E-Mails effizient verwalten und bearbeiten
– Wiedervorlage
– Terminplanung und -überwachung
– Ablage / Ablageplanung / Ablageordnung / Ablageorte
– Prioritäten erkennen und Ziele setzen
– Aufgabenplanung verbessern
– Zeitdiebe erkennen und vermeiden
– Eigenen Arbeitsstil analysieren und verbessern
– Positiver Umgang mit Stress
– Kommunikationsstörungen im Team vermeiden
– Zuverlässige Chefentlastung

Frau Decker ist Trainerin für Kommunikation und Coach (FH)
Y50610 13,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 5.2.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.2.2010, 9:00 – 15:00 Uhr
Ortrud Decker

Alles im Griff im Büro

Gutes Selbstmanagement spart nicht nur Zeit und Kosten, sondern erhöht auch die Freude an der täglichen Arbeit. Optimierte Arbeitsabläufe, das Bündeln von Aufgaben, eine perfekt organisierte Ablage und ein effizientes Terminmanagement. machen Ihnen das Leben einfacher, Ihr Unternehmen macht es schneller, kundenorientierter und wettbewerbsfähiger.
Dieser Bildungsurlaub zeigt Ihnen, wie Sie Ihre täglichen Abläufe optimieren können und mit weniger Zeit- und Kraftaufwand mehr erreichen. Die praxisbewährten Methoden und Instrumente können Sie schon in der nächsten Woche unmittelbar für Ihre eigene, erfolgreiche Arbeit nutzen:
– Effiziente Arbeitsorganisation
– Zeit- und Selbstmanagement
– Positiver Umgang mit Stress
– Voraussetzungen für eine gute Zusammenarbeit
– Wirkungsvolle und achtsame Kommunikation
– Professionelle Visitenkarte am Telefon
– Souveräner Umgang mit Kunden und Besuchern
– Zeitgemäße Korrespondenz

Frau Decker ist Trainerin für Kommunikation und Coach (FH)
Y50620BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 1.2.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ortrud Decker

NLP im Vorzimmer

Vorzimmerdrache der Neuzeit, Terminfee der alten Schule oder gibt es da noch mehr?
In dieser Workshop-Reihe haben Sie Gelegenheit, die Rolle des Sekretariats / der Assistenz zu reflektieren und neben neuen Ideen auch Erfahrungen, Hilfsmittel und Erkenntnisse mitzunehmen, die ihnen dabei helfen, Ihre berufliche Rolle neu zu gestalten und vielleicht auch das Image dieser Position zu »entstauben«. Es geht auch darum, das eigene Rollenverständnis sicher und souverän im Unternehmen zu vertreten und erlebbar zu machen.
In aufeinander aufbauenden Modulen lernen und entdecken Sie dabei:
Modul 1 – wer bin ich – wie will ich meine Rolle leben? Die Kraft des eigenen Selbstverständnisses
Modul 2 – »Ruhig und gelassen und immer das Richtige tun« – geht das und wenn ja, wie? Strategien für Gelassenheit und Selbstsicherheit
Modul 3 – Buchstabensuppe im Kopf? Wie mit (zu)viel Themen und Gedanken umgehen und ruhiger werden, sich strukturieren und sortieren können
Modul 4 – es wäre ja leicht, wenn alle so wären, wie ich es gerne mag! Über den Umgang mit unterschiedlichen Menschen in verschiedenen Situationen und Strategien für »neu damit umgehen können«.
Frau Effertz ist Resonanzcoach und Trainerin.
Y50625 16,00 Ustd. 125,– €
4 Abende, ab 24.3.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Claudia Effertz

Aufgeräumter Schreibtisch

Klar strukturierte Ablage

Sie haben sicher schon die Erfahrung gemacht, dass das Ignorieren organisatorischer Aufgaben Sie bei Ihrer eigentlichen Arbeit sehr behindert. Es gehen wertvolle Zeit und Energie verloren mit dem Suchen von Unterlagen. Ein voller Schreibtisch vermittelt zudem den Eindruck von Überforderung und mangelndem Überblick. Unterstreichen Sie Ihre Fachkompetenz und setzen Sie mit einem aufgeräumten Schreibtisch und einer gut organisierten Ablage ein deutliches Signal: Hier hat jemand seine Arbeit (und seine Gedanken) im Griff!

- Schriftgutmenge reduzieren
- Doppel- und Mehrfachablagen vermeiden
- Ablageorte nach Archivierungskriterien definieren
- Vor- und Nachteile der verschiedenen Ablage-Systeme
- Ablageordnung mit System
- Bestandsaufnahme
- Ablage-Bereiche strukturieren
- Aufbewahrungsfristen kennen und vermerken
- Ordnung schaffen mit Farben und Symbolen
- Vorteile eines Aktenfluss-Schemas
- Computer-Ablage dem Ablagesystem anpassen

Frau Decker ist Trainerin für Kommunikation und Coach (FH)

Y50630 6,00 Ustd. 75,– €
1 Samstag, ab 5.6.2010
Sa, 9:00 – 14:00 Uhr
Ortrud Decker

Auf den Punkt gebracht

Moderne Geschäftskorrespondenz

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Korrespondenz, indem Sie Ihre Briefe von verstaubten, umständlichen Formulierungen und gestelzten Floskeln befreien. Formulieren Sie klar und verständlich – ohne Schnörkel. Jeder Brief ist eine Visitenkarte und beeinflusst das Meinungsbild des Empfängers über Sie bzw. Ihr Unternehmen!
Dieses Tagesseminar eignet sich für alle, die mehr Sicherheit gewinnen möchten beim zeitgemäßen Formulieren von Briefen und Protokollen.

- Jeder Brief ist eine Visitenkarte (Corporate Identity)
- Substantive / Adjektive / Phrasen / Steigerungen
- Empfehlungen für einen gelungenen Brief
- Lesefreundliche Sätze
- DIN 5008 – Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung
- E-Mail-Korrespondenz
- Protokoll und Bericht

Frau Decker ist Trainerin für Kommunikation und Coach (FH)
Bitte bringen Sie eigene Beispiele mit!

Y50675 10,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 17.4.2010
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Ortrud Decker

10-Finger-Tastschreiben

(Superlearning)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bisher kaum oder noch nicht mit der Schreibmaschine oder PC-Tastatur gearbeitet haben. In diesem Seminar erlernen Sie in sehr kurzer Zeit das 10-Finger-Tastschreiben. Das wird möglich durch ein neues, ganzheitliches Lernsystem, das auf beschleunigten Lernmethoden beruht. Es stützt sich auf Erkenntnisse der Hirnforschung, mnemonische Techniken und das Lernen mit allen Sinnen. Mit dieser unkonventionellen Methode lernen Sie drei- bis fünfmal schneller und können bereits nach nur 4 Stunden das Tastenfeld Ihres PCs blind bedienen. In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre werden Sie erleben, wie man auf einfache Weise sehr schnell lernen kann und dabei noch jede Menge Spaß hat.
Bitte Bleistift und Radiergummi mitbringen!

Y50680A 8,00 Ustd. 68,– €
4 Vormittage, ab 13.1.2010
Mi, 10:45 – 12:15 Uhr

Y50680B 8,00 Ustd. 68,– €
4 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

Y50680G 8,00 Ustd. 68,– €
4 Vormittage, ab 1.3.2010
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr

Y50680D 8,00 Ustd. 68,– €
4 Abende, ab 5.3.2010
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr

Y50680C 8,00 Ustd. 68,– €
4 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 17:30 – 19:00 Uhr

Y50680E 8,00 Ustd. 68,– €
4 Abende, ab 7.5.2010
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr

Y50680F 8,00 Ustd. 68,– €
4 Abende, ab 7.6.2010
Mo, 17:30 – 19:00 Uhr

10-Finger-Tastschreiben

Schnellschreibtraining

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den 10-Finger-Tastschreiben-Kurs bereits absolviert haben und nun an ihrer Schreibgeschwindigkeit arbeiten möchten. Anhand von Texten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade trainieren Sie das Blindschreiben und erhöhen schrittweise Ihre Anschlagszahl. Am Ende des Kurses kann ein Geschwindigkeitstest absolviert werden und wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt, die Auskunft über die Anschlagszahl gibt.

Y50681A 8,00 Ustd. 68,– €
4 Abende, ab 9.4.2010
Sa, 16:00 – 17:30 Uhr
Margit Allgeier

Service/Kundenorientierung/ Akquise

Der Kunde ist König

Professionelle Kundenorientierung am Telefon und im direkten Kontakt

Da Produkte und Dienstleistungen austauschbar sind, ist Kundenbindung eines der wichtigsten Unternehmensziele. Kunden werden anspruchsvoller, sie sind die »Könige«, denn sie entscheiden, wo sie ihr Geld ausgeben. Sie erwarten neben einer fachkompetenten Beratung und Betreuung einen respektvollen und wertschätzenden Umgang. Zufriedene Kunden sind die beste Empfehlung für Ihr Unternehmen. Dieses Seminar eignet sich für alle, die ihre Kompetenz durch einen souveränen und professionellen Umgang mit den Kunden erweitern und damit von sich und von ihrem Unternehmen eine positive Visitenkarte abgeben möchten:

- Kundenorientierung – Bedeutung für das Unternehmen und den Service
- Image eines Unternehmens
- Mitarbeiter als Repräsentanten
- Erwartungen der Kunden
- Telefonische Visitenkarte
- Empfang und Begrüßung von Besuchern
- Kriterien für einen ersten Eindruck
- Grundlagen der Kommunikation
- Umgang mit »schwierigen« Kunden

Frau Decker ist Trainerin für Kommunikation und Coach (FH).

Y50640 13,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 5.3.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.3.2010, 9:00 – 15:00 Uhr
Ortrud Decker

Zukunft gestalten.
Fachkräfte für Afrika, Asien und Lateinamerika
Der Deutsche Entwicklungsdienst fördert die nachhaltige Entwicklung in über 45 Ländern der Entwicklungszusammenarbeit. Hierzu suchen wir laufend berufserfahrene und sozial engagierte Fachkräfte aus verschiedenen Berufen mit interkultureller Kompetenz für den zeitlich befristeten Einsatz vor Ort.
Informieren Sie sich online: www.ded.de/stellenmarkt
Deutscher Entwicklungsdienst gGmbH
Bewerberreferat | Kzf: S038 | Tulpenfeld 7
53113 Bonn | www.ded.de
ded
Deutscher Entwicklungsdienst
Anzeige

Service, der von innen kommt und »strahlt«…

…und wie es mir dabei gut gehen kann

Dieser Workshop richtet sich an alle, die im Verkauf, Handel oder am Telefon mit Kunden zu tun haben und zwar bemerken, wie wichtig und auch hilfreich es ist, von innen zu strahlen und so Kunden begeistern zu können. Doch wie geht das, wenn Kunden auch mal nerven, es insgesamt zu viel ist, Stress das Team und die Aufgabenerfüllung beherrschen und es – bei aller Anstrengung und Technik – einfach nicht gehen will? Wie können Sie innerlich ruhig und gelassen bleiben, Ihr Strahlen nach außen bringen und wie können Sie damit erfolgreich sein?

Mit diesen Fragen und natürlich auch ihrer Beantwortung mit einfachen und praktischen Elementen arbeiten wir an diesem Tag. Sie lernen und entdecken ihre ganz individuelle Strategie »zum Mitnehmen und gerne Anwenden«.

Frau Effertz ist Resonanzcoach und Trainerin

Y50645 8,00 Ustd. 85,– €
1 Samstag, ab 17.4.2010
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Effertz

Gut aufgelegt

Telefontraining

Das Telefon ist oft der erste Kundenkontakt und kann entscheidend sein. Ob am Empfang, im Sekretariat, im Innen- oder Außendienst – für alle Mitarbeiter ist es wichtig in jeder Situation optimal mit dem Medium Telefon umzugehen.

Wir erarbeiten die gezielte Vorbereitung auf das Gespräch, üben positive Gesprächseinstiege und definieren Tipps für Ihre Nachbereitung von Telefonaten. Sie lernen wirkungsvolle Möglichkeiten der Eigenkontrolle und Weiterentwicklung Ihres Potentials kennen. Sie werden merken, dass Telefonieren Spaß machen kann und Sie werden von Ihrem kompetenten Auftreten profitieren.

– Die Grundlagen der Telefonkommunikation
– Stimme und Sprache als Wirkungsmittel
– Die Gesprächseröffnung und der positive Gesprächseinstieg

Frau Baldauf ist Kommunikations- und Marketingtrainerin.

Y50650 6,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 31.3.2010
Mi, 18:00 – 20:30 Uhr
Agnes Baldauf

Telefon-Akquisition

Für alle, die sich individuell weiter entwickeln möchten

Für alle, die täglich aktiv telefonieren und sich individuell weiter entwickeln möchten. Sie möchten neue Kunden gewinnen und Ihre Leistungen verkaufen, aber auch in knifflige Situationen optimal reagieren? Sie möchten Ihre Argumente verbessern und Ihren Auftritt am Telefon effizienter gestalten? Darüber hinaus möchten Sie Ihren Kunden ein fairer Partner sein und Ihr Unternehmen ins rechte Licht rücken? Kurz: Sie stehen fest im Job, wünschen sich allerdings Unterstützung, um am Telefon noch erfolgreicher zu werden. Wir ermitteln Ihre IST-Situation, Ihre Ziele und werden anhand dieser Analyse gemeinsam Ihr Potential optimieren.

Frau Baldauf ist Kommunikations- und Marketingtrainerin.

Y50660 6,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 21.4.2010
Mi, 18:00 – 20:30 Uhr
Agnes Baldauf

Vertrieb heißt: Menschen gewinnen

Im Vertrieb und in der Kundenberatung geht es in Zeiten von Stress, Belastung, erhöhten Kundenanforderungen und oft auch durch Einführung von »Verkaufsförderungssystemen« darum, den eigenen Stil zu behalten, authentisch zu bleiben und erfolgreiche Strategien und Hilfsmittel in die eigene Arbeit zu integrieren. Außerdem ist es wichtig, die Balance aus »sich in andere einfühlen« und »Raum für sich selbst zu haben« (wieder) zu entdecken. Dieser »Raum« muss nicht groß sein, hat oft wenig Platz im Leben und doch geht es um die Qualität und die kann im Auto, zwischen zwei Terminen oder im Homeoffice genau so gelebt werden, wie im Wald, beim Joggen oder bei anderen erfüllenden Tätigkeiten.

Dieser Workshop vermittelt Lösungen auf zweierlei Ebenen:

– »authentisch die vorhandenen Hilfsmittel und Verkaufsförderersysteme« nutzen und anwenden
– (s)eine Strategie für auftanken und entspannen finden und mitnehmen.

Claudia Effertz ist Resonanzcoach und Trainer.

Y50665 10,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 19.6.2010
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Claudia Effertz

Kundenfindung und -bindung im Internet

Effiziente und kostengünstige Online-Marketing-Strategien

Das Internet erschließt neue Märkte, da man Kontakt zu Kunden bekommt, die man auf traditionellen Wegen nicht erreicht. Potentielle Kunden können regional, national und international angesprochen werden, der Aktionsradius eines Unternehmens vergrößert sich erheblich. Im traditionellen Marketing wird ein erheblicher Teil der Kosten durch Druck, den Postversand, Schaltung von Anzeigen oder Spots sowie Personalkosten verursacht. Durch die Bereitstellung bzw. Versand dieser Informationen per Internet können diese Gesamtkosten bis zu 20 % reduziert werden.

Lernen Sie anhand von Praxisbeispielen und Checklisten folgende miteinander kombinierbare Elemente des Online-Marketings und ihren effizienten Einsatz kennen:

1. Internetauftritt
2. Bannerwerbung und Videowerbung auf relevanten Webseiten
3. Suchmaschinenmarketing
4. Versand von E-Mail-Newslettern
5. Gegenseitige Verlinkung mit themenverwandten Internetseiten
6. Einsatz von Werbenetzwerken

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Website während des Workshops analysieren zu lassen, falls Sie ihre Internet-Adresse bei der Anmeldung mitteilen.

Frau Fischer ist Dipl.-Betriebswirtin und Beraterin für E-Marketing.

Y50670 15,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 12.3.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.3.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Stefanie I. Fischer

Projektmanagement

Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

Unklare Kompetenzen, Aufgaben und Ziele sowie unrealistische Planung lassen viele Projekte scheitern. Selbst jahrelange Mitarbeit in Projekten bringt nicht automatisch das know-how eines Projektleiters.

In diesem Seminar lernen Sie, wie man Projekte definiert, sie systematisch gliedert, plant, durchführt und auswertet. Sie lernen die wichtigsten Methoden und Werkzeuge und ihre Anwendung kennen. Sie erkennen Probleme in Organisation und Projektabwicklung und die Anforderungen an den Projektleiter.

– Projektinitialisierung: Zieldefinitionen, Risikoanalyse, -management
– Projektorganisation: Grundformen der Projektaufbauorganisation, Verhalten und Führen im Projektteam, Projektablauforganisation
– Projektplanung: Allgemeines, Produktstrukturplan, Projektstrukturplan,
– Netzplantechnik, Ablauf- und Terminplanung, Ressourcen- und Kostenplanung, Aufwandsschätzung
– Projektkontrolle und -steuerung
– Berichtswesen
– Projektabschluss

Die einzelnen Einheiten werden anhand eines Beispiels praktisch geübt.

Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

Y50710BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 8.3.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

Y50710 30,00 Ustd. 295,– €
2 Wochenenden, ab 28.5.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Siegfried Reuscher

Projektmanagement mit MS-Project

Sinnvoller Einsatz der Funktionen der Projektplanungssoftware in der Projektplanung und -durchführung:
– Benutzeroberfläche
– Projektstrukturplan
– Anordnungsbeziehungen (Netzplan)
– Ressourcenplanung
– Planspiele, was wäre wenn?
– Prioritäten
– Projektkontrolle und -steuerung
– Berichtswesen

Vorkenntnisse: Kenntnisse zum Thema Projektmanagement.
Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

Y50720 15,00 Ustd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 18.6.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.6.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Siegfried Reuscher

Berufliche Orientierung/ Coaching

Coaching

Karriere- und Berufsentwicklung

Unser Coaching-Angebot richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die
– ihre nächsten Karriereschritte zielorientiert angehen möchten
– in beruflichen Problemsituationen eine professionelle externe Unterstützung suchen
– ihre methodischen, fachlichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern möchten
– ihr eigenes Führungsverhalten mit Hilfe regelmäßigen qualifizierten Feedback reflektieren möchten
– andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu.
Bitte nutzen Sie unter (06 11) 98 89-151 die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot, hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Ablauf, zu den Coaches und können auch Ihre Termine vereinbaren. Dauer und Umfang richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen.
Preise pro Coachingstunde (45 Min): € 65 – € 105 plus MwSt.

Finde den Job, der Dich glücklich macht!

– Spüren Sie manchmal den Wunsch nach beruflicher Veränderung, ein inneres Drängen, ein Gefühl, dass das, was Sie heute tun, noch nicht alles gewesen sein kann?
– Wollen Sie Ihr volles Potenzial erkennen und ausschöpfen?
– Wollen Sie den Beruf und die Lebensumstände finden, die Sie glücklich machen?

Unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Werte, Leidenschaften, Aus- und Weiterbildungen und Qualifikationen, entwerfen Sie in diesem Workshop ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Sie können die Bestätigung bekommen, auf dem richtigen Weg zu sein, alte verloren geglaubte Träume wieder finden oder einen ganz neuen Weg für sich entdecken.
Am Ende dieses intensiven Coaching-Workshops haben Sie mindestens drei Ideen für Ihre Zukunft entwickelt und bereits erste Schritte auf dem neuen Weg getan!
Frau Wissemann ist Zertifizierte Karriere-Navigator-Trainerin.

Y51010B 16,00 Ustd. 195,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.4.2010, 9:00 – 18:00 Uhr
Claudia Wissemann

50plus

Mit dem Karriere-Navigator zu neuen Lebens- und Berufsperspektiven

Möchten Sie als »Best Ager« nochmals durchstarten? Spüren Sie noch ungenutztes Potential in sich?
Mit der ganzheitlichen, lizenzierten Methode Karriere-Navigator beleuchten wir die Aspekte Ihrer Persönlichkeit, die wichtig sind, um die Lebensumstände und Tätigkeiten zu bestimmen, die Sie glücklich, zufrieden und erfolgreich machen können. Unter Einbeziehung Ihrer Hobbys, Interessen, Kinderträume, Lebensmotive, Lieblingsfähigkeiten und Herzenswünsche entsteht am Ende ein klares Bild Ihrer individuellen Möglichkeiten. Sie werden Interessensgebiete wieder entdecken, die im Laufe der Jahre verloren gegangen sind oder vielleicht auch feststellen, dass Sie bereits auf dem richtigen Weg sind. Am Ende dieses Workshops haben Sie mindestens drei Ideen für Ihre zukünftige berufliche und/oder private Lebensgestaltung entwickelt, auf denen Sie dann weiter aufbauen können.
Ulrike Beinlich arbeitet als ganzheitlicher Coach und zertifizierte Karriere-Navigator-Trainerin.

Y51015 15,00 Ustd. 180,– €
1 Wochenende
Fr, 26.2.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.2.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Beinlich

Neue Einsichten für eine berufliche Neuorientierung gewinnen

Das Seminar ist geeignet für Sie, wenn Sie eine berufliche Neuorientierungsphase als Chance nutzen wollen, Ihre eigenen Talente, Begabungen und Interessen verstärkt für sinnvollere Berufs- und Lebensperspektiven einsetzen wollen: Sei es, dass Sie keine Verbindung zwischen erlerntem bzw. ausgeübtem Beruf und Ihren Interessen erkennen können oder dass Sie eine Klärung mehrerer beruflicher Möglichkeiten oder aufeinanderfolgenden Schritten erreichen wollen.
»Wenn das Innere vorbereitet ist, geschieht das Äußere von selbst« (Johann W. von Goethe).
Der Seminarablauf richtet sich in erster Linie nach Ihren Fragen. Diese könnten lauten
– Wie erkenne ich meine Begabungen, Talente und Interessen?
– Was ist meine Berufung oder Lebensaufgabe?
– Wie bereite ich einen Stellenwechsel vor?
– Wie integriere ich Angst, Zweifel, Unsicherheit?
– Wie kann ich mein Ziel schrittweise erreichen?
– Wie entwickle ich eine Bewerbungsstrategie für den verdeckten Arbeitsmarkt?
– Was soll ich tun, wenn ich kein Ziel habe?

Neben Impulsreferaten und Gesprächen in kleinen Gruppen können die TeilnehmerInnen Erfahrungen austauschen und erhalten ausführliche Arbeitsunterlagen! Im Preis ist ein umfangreiches Materialbuch enthalten.
Herr Noll ist Buchautor, Berufungs- und Lebensberater.

Y51020 14,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 4.6.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.6.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Hajo Noll

Nicht mehr arbeiten müssen müssen, aber noch was tun wollen?

Mit dem Karriere-Navigator in den erfüllten »(Un-)Ruhestand«

Haben Sie Ihr Arbeitsleben abgeschlossen oder beschließen Sie es in Kürze? Streben Sie einen erfüllten »Un«-Ruhestand an? Suchen Sie nach einer neuen Aufgabe für den neuen Lebensabschnitt?
Mit der ganzheitlichen, lizenzierten Methode Karriere-Navigator werden wir herausfinden, welche (ehrenamtlichen) Tätigkeiten, Aufgaben oder auch Lebensumstände Ihnen Glück, Zufriedenheit und Anerkennung bringen können. Dabei gehen wir auf Ihre Hobbys und Vorlieben ebenso ein wie auf Ihre Kinderträume, Lebensmotive oder Lieblingsfähigkeiten. Zum Schluss entsteht ein klares Bild Ihrer individuellen Möglichkeiten. Sie werden Interessensgebiete wieder entdecken, die im Laufe der Jahre verloren gegangen sind oder vielleicht auch feststellen, dass Sie bereits auf dem richtigen Weg sind. Am Ende dieses Workshops haben Sie mindestens drei Ideen für Ihre zukünftige Lebensgestaltung entwickelt.
Ulrike Beinlich arbeitet als ganzheitlicher Coach und zertifizierte Karriere-Navigator-Trainerin.

Y51025 15,00 Ustd. 195,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Beinlich

Professionelles Bewerben

Bewerbungs-unterstützung

Sie wollen sich beruflich verändern, Kündigung in der Tasche oder schon länger arbeitslos? Jetzt aber los!
Gerade im Bewerbungsprozess ist man häufig unsicher – ist die äußere Form meiner schriftlichen Bewerbung eigentlich angemessen und zeitgemäß? Stelle ich mein Licht zu sehr unter den Scheffel? Wieso habe ich zwar häufig Vorstellungsgespräche, aber danach immer Absagen? Bewerbe ich mich auf die richtigen Stellen oder gibt es noch ganz andere Bereiche, in die ich mich bewerben könnte? Was will ich eigentlich, was kann ich überhaupt, wie will ich arbeiten? Jetzt ist die Rückmeldung von einer außenstehenden Person besonders hilfreich, die mir sagt, wie ich wirke und was ich verbessern könnte.
Unsere qualifizierte Beratung unterstützt Sie in allen Phasen der Bewerbung. Bei uns können Sie auch direkt und in aller Ruhe Ihre Bewerbung am PC schreiben und ausdrucken, wir »schauen nochmal drüber«.
Unter (06 11) 98 89-151 können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren.
Beratungsstunde (45 Min.)
€ 36,00 für Arbeitssuchende
€ 45,00 für Berufstätige.

Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen, perfekter Auftritt

So kommen Sie gut an!

Dieser Kurs bringt Sie auf den neuesten Stand rund um die Bewerbung:
– Zeitgemäße und individuelle schriftliche Bewerbungsunterlagen
– Stellensuche im Internet
– E-Mail-Bewerbung
– Telefonbewerbung/persönliche Spontanvorstellung
– Vorstellungsgespräch und Aufnahmetest

Frau Ziegler ist Trainerin und Coach.
Y51120 14,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
Sabina Ziegler

Erfolgreich bewerben im Internet

Nützliche Strategien für die Online-Bewerbung

Sie wollen sich beruflich neu orientieren oder suchen einen Wiedereinstieg ins Berufsleben? Sie wollen erste berufliche Erfahrungen sammeln und sind auf der Suche nach einem Praktikum? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie, denn auch bei der Jobsuche nimmt das Internet einen immer wichtigeren Stellenwert ein. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Jobbörsen, deren Nutzung für Bewerber kostenlos ist. Vorgestellt werden die Struktur und Funktionsweise der besten allgemeinen und regionalen Jobbörsen. Sie lernen, wie Sie sich registrieren, die Suchfunktionen effizient nutzen, ein persönliches Suchprofil anlegen sowie einen Jobagenten einrichten. Darüber hinaus bieten viele Jobbörsen nützliche Mehrwertdienste wie Bewerbungstipps, Gehaltsrechner, Mustervorlagen für Anschreiben etc. an, die größtenteils kostenlos und bei einer erfolgreichen Jobsuche nützlich sind.
Y51125 14,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 26.2.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.2.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
Stefanie I. Fischer

Bewerbungstraining und Selbstmarketing

Für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte, AkademikerInnen.
– Check-up Bewerbungsunterlagen und -strategie: Bewertung von Fachkenntnissen und persönlichen Eigenschaften, klares Kompetenzprofil, Marktwert testen, Suchprofil erstellen
– Potentielle Multiplikatoren erkennen: Persönliches Netzwerk, interne Karrierechancen nutzen, mit Personalberatern Karriere machen, wenn der Headhunter zweimal klingelt…
– Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche: Recherche Unternehmen und Gesprächspartner, telefonische Abfragen, gut verkauft im Telefoninterview
– Das persönliche Gespräch: meine Präsentation- meine Chance, was muss ich wissen, was darf ich fragen?, Wie kann ich das Gespräch für mich nutzen, 2. Gespräch – was nun?
– Potentialanalyse, Assessment Center, Management-Audit – was kommt da auf mich zu?
– Vertragsgespräch: Gehaltsverhandlung, wichtige Fragen, Verhandlungsstrategien
– Boarding: Es geht los, was nun? Vertrag, Rollen- und Aufgabenklärung, Integration im neuen Unternehmen
– Es geht zu Ende, was tun? Love it, change it or leave it.
– Nach dem Spiel ist vor dem Spiel – wie geht es weiter?:

Herr Stöckler ist Trainer und Managementberater.
Bringen Sie bitte eine aktuelle Bewerbungsmappe mit!
Y51130 15,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 11.6.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.6.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Frank Stöckler

Anzeige

Kooperationspartner der vhs.

Ein Informationszentrum für alle!

Lernen, studieren, forschen, recherchieren,
Neues erfahren, sich weiterbilden und informieren.

Bei uns finden Sie, was Sie dafür brauchen:
Bücher, Zeitschriften, Zeitungen, Nachschlagewerke, Online-Datenbanken, DVDs, Videos, Tonkassetten, Karten, Musiknoten und vieles mehr.

Nutzen Sie unser Angebot – unser freundliches und sachkundiges Personal hilft Ihnen gerne.

Sie erreichen uns mit den ESWE-Linien 3, 6, 16, 28 und 33.

www.hlb-wiesbaden.de

	Ausleihe	Information, Lesesaal/ Ausstellungen
Mo, Di, Do	10:00–19:00 Uhr	9:00–19:00 Uhr
Mi, Fr	10:00–16:30 Uhr	9:00–16:30 Uhr
Sa	10:00–12:30 Uhr	9:00–12:30 Uhr

Rheinstraße 55/57 • 65185 Wiesbaden
Tel.: 06 11/3 34-26 72 • Fax: 06 11/3 34-26 94

Hessische Landesbibliothek Wiesbaden

Kopf frei für die Bewerbung

Kopf frei? Aber da ist doch schon soviel drin! …alte Erfahrungen, Ängste, Resignation, Fragezeichen, wie es weitergehen wird… und vieles mehr! Wie können Sie das Gedankenkarussell anhalten? Wie aus dem Erfahrungsgefängnis heraus kommen?
An diesem Tag lernen Sie wirkungsvolle Techniken kennen, mit deren Hilfe Sie sich unbelastet und voller Energie auf eine erfolgreiche Bewerbungsphase einstellen und sich entsprechend motivieren können. Ihre alten Erfahrungen und vorhandenen Ängste werden ernst genommen und würdigend einbezogen. Mittels einfach zu erlernendem Motivations-Werkzeug öffnet sich Ihnen der Blick für die Chancen einer Bewerbungssituation, Sie stabilisieren sich für diesen Prozess und bringen ihr privates Umfeld/ihre Situation in Einklang mit der Phase des Suchens und mit einem zukünftigen Berufsleben. Auf der Grundlage einer inneren Bestandsaufnahme arbeiten Sie an noch bestehenden Bedenken und Hemmnissen, entwickeln Förder- bzw. Unterstützungsstrategien und räumen die letzten unbewussten »Stolperfallen« aus dem Weg.
Dieser Workshop ist für Sie geeignet, wenn Sie schön länger auf der Suche nach einem Arbeitsplatz sind und sich neue Kraft zum Dranbleiben wünschen. Oder wenn Sie sich gerade neu auf die Suche begeben wollen/müssen und sich positiv einstimmen wollen.
Frau Effertz ist Resonanzcoach und Trainerin.

Y51140 10,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 13.3.2010
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Claudia Effertz

Schule fertig – und dann?

Impulsabend für Eltern und Schüler/innen (Klassen 9 – 13) mit der Möglichkeit zu anschließendem Einzelcoaching der Jugendlichen
Früher wurde man Schreiner oder Rechtsanwalt, ging ins Büro oder ins Hotel. Heute gibt es in Deutschland unzählige Studiengänge in zahllosen Kombinationen. Dazu kommen die anerkannten Ausbildungsberufe, Fachschulen und Quereinstiegsmöglichkeiten. Wie sollen Jugendliche in diesem Dschungel entscheiden, was das Richtige für sie ist? Eine fast unlösbare Aufgabe!
Eine falsche Entscheidung kommt teuer: finanziell (Kosten für ein Studium, verzögerter Berufseinstieg) und auch das Selbstbewusstsein leidet. Zwar gibt es viele Beratungsangebote und Informationsplattformen, doch selten hat man in diesem Alter eine strukturierte Herangehensweise, die eine gezielte Entscheidung möglich macht.
In dieser Abendveranstaltung stellt Ihnen Gabriele Köhler-Gräf von karrierepuzzle Herangehensweisen vor, wie Sie als Schüler/in und Eltern mit diesen Fragen umgehen können. Im Vordergrund steht die Verbindung zwischen der Persönlichkeit des Schulabgängers und der Findung der für sie/ihn passenden Möglichkeiten. Nach einem fachlichen Input wird Platz für Ihre Fragen sein.
In der Folge können Sie als Jugendliche ein Coachingpaket bestehend aus 5 Coaching-Einheiten à 45 Minuten buchen. Durch gezielte Fragetechniken, kreative Coaching-Methoden und selbstverantwortliche Mitarbeit des/der Teilnehmers/in bekommt der Prozess der eigenen Berufsentscheidung Struktur. Es entwickeln sich realistische Ideen, wie die eigene Zukunft nach dem Schulabschluss aussehen kann. Bei Buchung des Coaching-Pakets wird der Impulsabend angerechnet. Der Preis versteht sich pro Schüler/in und Eltern.
Frau Köhler-Gräf ist Karrierecoach für junge Menschen und war viele Jahre Ausbildungsleiterin und als Personalentwicklerin bei einem IT-Dienstleistungsunternehmen tätig.

Y51150A 2,00 Ustd. 15,– €
1 Abend, 23.3.2010
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Gabriele Köhler-Gräf

Coachingpaket
Y51150B 5,00 Std. 240,– €

Beruflicher Auftritt

Sich präsentieren mit Charisma und Können

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag

Hier werden Sie praktisch und mit schauspielerischen Mitteln in der Wahrnehmung für das eigene Auftreten sensibilisiert. Sie trainieren mit Kurzpräsentationen aus Ihrem Arbeitsbereich. Dabei machen Sie sich die Techniken souveränen Auftretens zunutze und vertiefen sie. Am Ende des Seminars verfügen Sie über ein persönliches Trainingspaket, um sich engagiert, souverän und sympathisch darstellen zu können.
– Der erste Eindruck
– Mit Charisma und guter Stimme wirken
– Gestische Klarheit und Sicherheit verinnerlichen
– Mit bewusster Blickführung Kontakt schaffen und halten.
– Durchspielen von Alltagssituationen mit der Kamera
– Der Umgang mit Stress und Nervosität
– Aus dem Stegreif das eigene kreative Potential entfalten

Frau Sourkup ist Schauspielerin.

Y51210 14,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 26.3.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.3.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Sourkup

Sich präsentieren mit Charisma und Können

Aufbaukurs: Nonverbales Management

Non-verbaler und verbaler Hörerbezug sowie das präsente Auftreten spielen sowohl beim Steuern von Gruppen als auch im Einzelgespräch eine entscheidende Bedeutung. Anfangssituation gekonnt meistern und den Kontakt im weiteren Prozessverlauf zu intensivieren, kann durch methodische Interventionen sowie durch einfache schauspielerische Grundregeln gestärkt werden. Fachwissen und Kompetenz werden somit bei Ihrer Zuhörerschaft nachhaltig verankert.
– Bewusstheit für den verbalen und nonverbalen Hörerbezug
– Raum nehmen, Raum ausfüllen, Präsenz erzeugen
– Kommunikationsachsen in der Gesprächsführung
– Zentrierung, innere Ruhe, Bodenhaftung
– Abbau von Lampenfieber
– Lebendige, kommunikative offene Körpersprache

Ziel und Fokus dies Aufbaukurses ist es, durch non-verbales Management effizienter zu kommunizieren. Profitieren Sie von »Kick« Übungen und vielen praxisorientierten Strategien, um frischen Wind in Ihren präsenten Auftritt zu bringen
Frau Sourkup ist Schauspielerin.

Y51215 14,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 7.5.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.5.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Sourkup

Überzeugend auftreten, beruflich erfolgreich handeln

Soziale Kompetenz im beruflichen Alltag

In diesem Seminar lernen Sie Ihre persönliche Ausstrahlung auf andere einzuschätzen und erleben, welche Erfolge Sie durch einen bewussteren Umgang mit Ihren »Wirkungsmitteln« (Sprache, Stimme, Gestik, Blick, Mimik, Kleidung) erzielen können. In zahlreichen Übungen erleben Sie sich und Ihr Repertoire in typischen beruflichen Situationen und erlernen, wie sich aus kritischen Konstellationen positive, konstruktive Prozesse entwickeln lassen. In Rollenübungen, anschließenden Videoanalysen und Lehrgesprächen erfahren Sie neue Wege des Umgangs mit schwierigen Situationen. Die persönliche Handlungskompetenz wird erweitert, mehr Selbstsicherheit erlangt. Durch klare, nachvollziehbare Umsetzhilfen wird der Transfer des Gelernten in den individuellen beruflichen Alltag vorbereitet.
Herr von Bernstorff ist Personaltrainer.

Y51220BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.2.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Mit Stil und Etikette zum Erfolg

Wissen über »Stil und Etikette« unterstützt Sie im Beruf dabei, Ihr Wissen und Können mit sicherem Auftreten, Überzeugungskraft und souveränen Umgangsformen zu kombinieren. Damit kommt Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung und Ihrem Erfolg im geschäftlichen wie im persönlichen Bereich steht nichts mehr im Wege. Das Seminar berücksichtigt auch die besondere Situation des Vorstellungsgespräches.:

- Karriere-Knigge
- Das persönliche Auftreten
- Das korrekte Verhalten im Vorstellungsgespräch
- Umgangsformen im Beruf, in der Öffentlichkeit und bei gesellschaftlichen Anlässen
- Korrekte Begrüßung und Anrede
- Die Kunst des Small Talk
- Tischsitten
- Überzeugen durch passendes Outfit
- Körpersprache wirkungsvoll einsetzen
- Moderne Kommunikation vom Geschäftsbrief bis zum Handy

Frau Decker ist Trainerin für Kommunikation und Coach (FH)

Y51230 10,00 Ustd. 95,– €
1 Tag, ab 3.7.2010
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Ortrud Decker

Gestatten, mein Name ist Erfolgreich, Frau Erfolgreich!

Sind Sie eine Frau und haben Lust auf Erfolg? Möchten Sie Ihren Erfolg selbst verursachen? Locken Sie den Erfolg in Ihr Leben!
Frauen haben oft ein gespaltenes Verhältnis zum Thema Erfolg. Darf ich das, ist das zu männlich oder was steht meinem Erfolg im Weg? Es sind oft unbewusste Gedanken die uns daran hindern erfolgreich zu sein. Oder, wir sind erfolgreich, sind aber nicht zufrieden damit. Manchmal scheint uns die Erlaubnis dafür zu fehlen.
Wenn Sie sich schwer tun mit dem erfolgreich sein oder spüren dass bei diesem Thema etwas zu klären ansteht, dann nutzen Sie diese Möglichkeit einmal genauer hinzuschauen. Lassen Sie sich gemeinsam mit anderen Frauen ein, schaffen Sie Platz, definieren Sie ihren Erfolg und laden Sie ihn damit in ihr Leben ein!
Mona Wiegand ist Erfolgstrainerin nach Barbara Sher (»Wishcraft«)

Y51240 10,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 24.4.2010
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Mona Wiegand

Selbstmarketing

Den beruflichen Erfolg aktiv gestalten

Machen Sie genug Werbung in eigener Sache? Fällt es Ihnen leicht, Ihre Erfolge ins rechte Licht zu rücken? Wie gut ist Ihre Selbstmarketing-Strategie?
Fachwissen ist sicher wichtig, aber wer heute beruflich weiterkommen will, muss auf sich aufmerksam machen. In diesem Seminar trainieren Sie, sich, Ihre Fähigkeiten und Ihre Leistungen besser zu vermarkten: Stiften Sie Mehrwert für Ihr Unternehmen und reden Sie mit den richtigen Menschen darüber. Rühren Sie für sich die Werbetrommel. Ernten Sie, was Sie gesät haben, statt anderen die Scheune zu füllen. Genießen Sie die Früchte Ihrer Arbeit.

- Wie wird aus Leistung persönlicher Nutzen?
- Wie erreichen andere durch mich Ihre Ziele?
- Wie motiviere ich mich und andere?
- Wie argumentiere ich meine Standpunkte überzeugend?
- Ist mein Auftreten stimmig zu meinem Berufsbild?
- Wie baue ich mein persönliches Netzwerk auf?
- Wie lässt sich meine Selbst-Präsentation verbessern

Zu den Kursgebühren entstehen 14,– € Gebühr für Kursunterlagen.
Matthias Dahms ist Betriebswirt, Trainer und Coach.

Y51250BU 40,00 Ustd. 325 + 14,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 11.01.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Matthias Dahms

Y51250 10,00 Ustd. 105 + 14,– €
1 Samstag, ab 8.5.2010
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Matthias Dahms

Präsentation, Kommunikation, Rhetorik

Effektiv Präsentieren und Vortragen

Volle Aufmerksamkeit erzielen

Halten Sie Referate? Sprechen Sie vor Gruppen? Präsentieren Sie Sachverhalte und Arbeitsergebnisse? Arbeiten Sie in/mit Gruppen oder Teams? Informieren Sie? Unterrichten Sie? Verkaufen Sie Produkte wie Software, Kapital (Hypotheken, Investmentfonds, Finanzierungen, Versicherungen), Serviceleistungen aller Art?
Sie kennen das Gefühl der Unsicherheit und die Fragen:

- Wie erreiche ich den (die) Zuhörer am besten?
- Wie stelle ich den Sachverhalt am wirkungsvollsten dar?
- Wie bereite ich Präsentationen und Vorträge am effektivsten vor?
- Wie komprimiere, gliedere und visualisiere ich die Inhalte?
- Wie wirke ich am stärksten auf die Adressaten?

Ein Seminar für Menschen, die andere mit einbeziehen möchten.
Frau Voß von Sigsfeld ist Dipl.-Psychologin und systemischer Coach.

Y60013 14,00 Ustd. 130,– €
1 Wochenende
Fr, 5.2.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 6.2.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Esther Voß von Sigsfeld

»Spiele« in der Kommunikation

Kennen Sie das auch? Manche Menschen lösen Widerstand in Ihnen aus, durch Stimme, Wortwahl, Blick oder Gestik… oder einfach qua »Rolle« (Kollegen, Chefs, Schwiegereltern, Eltern, Ehepartner) oft verstärkt durch eine gemeinsame Geschichte. Das lässt wenig Handlungsspielraum und oft genug »läuft« das Negativprogramm und ein Missverständnis »jagt« das andere.
Gründe für diese Reaktionsmuster und Interaktion, sowie Wege, diese Spiele unter Erwachsenen neu zu spielen, werden an diesem Abend afgezeigt und erlebt. Neben gängigen Kommunikationsmodellen wird dabei auch auf neueste Erkenntnisse der Hirnforschung (Spiegel-Neuronen, Wirkung des limbischen Systems) und auf die NLP-Resonanz-Methode eingegangen.
Claudia Effertz ist Resonanzcoach und Trainerin.

Y60016 3,00 Ustd. 20,– €
1 Abend, 9.3.2010
Di, 18:00 – 20:30 Uhr
Claudia Effertz

»Der mit dem Wort tanzt«

Verhandlungspsychologie vom Feinsten (Kommunikation)

Das klügste Argument versagt, wenn Ihr Gesprächspartner es nicht annimmt! Lernen Sie, den Gesprächspartner richtig wahrzunehmen, sich auf ihn einzuschwingen, ergebnis- und kundenorientiert zu kommunizieren, damit ein befriedigendes Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann. Trainieren Sie, mit Ihrem Gesprächspartner gekonnt Rapport aufzubauen, wirkungsvolle Körpersprache zu nutzen, mit den Energien eines gelungenen Gespräches zu jonglieren, gezielte Frage- und Argumentationstechniken einzusetzen und mit schwierigen Gesprächspartnern sowie Einwänden umzugehen.

- Gewinnender Umgang mit Gesprächs- und Verhandlungspartnern
- Balance finden zwischen Verständnis, Forderungen, Fragen und Argumenten.
- Tanzen Sie mit den Energien und Worten.
- Ressourcen für Selbstbewusstsein und Sicherheit in sich entdecken
- Basic Skills für mehr Sicherheit in Stress-Argumentationen
- Abwehr unlauterer Strategien, Einwände, Tricks, Manipulationen
- Nicht mehr in die Falle gehen: Manipulative Techniken von A bis Z erkennen
- Kommunikative mentale Haltung
- Mental-Training I-III
- Belief-Change

Herr Zunker ist NLP-Lehrtrainer, Sprecher und Coach.

Y60017BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 15.3.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf A. Zunker

Z60017BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 13.9.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf A. Zunker

Moderation von Projektsitzungen, Besprechungen, Teamsitzungen

Moderation ist ein soziales Führungsinstrument, das in vielen unterschiedlichen Situationen eingesetzt werden kann. Durch eine akzeptierte und motivierende Moderation werden
– aus Zielvorgaben schnell Zielvereinbarungen
– aus Problemen lösbare Aufgaben
– aus Widerständen allgemeine Motivation
– aus konkurrierenden Mitarbeitern effektive Gruppen
– aus schwerfälligen Gruppen dynamische Teams

Die Fähigkeit, erfolgreich zu moderieren, ist eine Schlüsselqualifikation für Fach- und Führungskräfte in wirtschaftlichen und sozialen Organisationen.
Teil 1: Der Moderator
Persönlichkeit, Ausstrahlung, die Methode, der Methodenspezialist
Teil 2: Die Kurzmoderation
Individuelle Übungen mit videogestützter Analyse durch den Trainer
Teil 3: Gruppenarbeit
Gemeinsam vorbereitete Übungen moderieren und analysieren.
Frau Voß von Sigsfeld ist Dipl.-Psychologin und systemischer Coach.
Y600181 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 11.6.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.6.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Esther Voß von Sigsfeld

Rhetorik im Beruf

Für ein erfolgreiches Berufsleben reicht das fachliche Wissen und Können alleine nicht mehr aus! Um die vielfältigen und vielschichtigen Aufgaben erfolgreich zu lösen, ist immer stärker auch soziale Kompetenz erforderlich.
Es wird die Teilnahme an beiden Seminaren empfohlen.
Rhetorik im Beruf I – Sicherheit in der persönlichen Wirkung (Rhetorik, Monolog)
Durch bewusstes Verhalten kann die eigene Wirkung auf andere gestaltet werden!
– Positive Selbstdarstellung
– Hemmungen und Unsicherheiten abbauen
– Statement (Übung)
– Rhetorische 5- und 9-Satzübung
– Die Kurz- und Meinungsrede

Durch die Übungen werden Ihre Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein gefördert. Sie erleben sich drei bis viermal in Übungen und lernen, mit Ihren Schwächen umzugehen und Ihre Stärken auszubauen.
Y60020 14,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 19.2.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 20.2.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Y60021 14,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 24.4.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Rhetorik im Beruf II

Gespräche bewusst gestalten und Konfliktsituationen bewältigen (Rhetorik, Dialog)
Wichtige zwischenmenschliche Prozesse leiden sehr häufig darunter, dass die Partner nicht wertfrei wahrnehmen. Sie erleben sich in schwierigen Situationen und trainieren Verhaltensweisen zur Minderung bzw. Gestaltung von Stress und Konfliktsituationen.
– Wie gestalte ich den zwischenmenschlichen Prozess
– Verstand und Gefühle
– Persönlichkeit
– Überzeugungskraft
– Grundregeln im Gespräch
– Wirkungsvoll argumentieren
– Nondirektive Gesprächstechniken

In diesem videogestützten Seminar erleben Sie sich in sehr unterschiedlichen Gesprächssituationen und lernen Gespräche bewusst zu gestalten. Sie erkennen die Grundlagen für eine positive Persönlichkeitsentwicklung.
X60024 14,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 15.1.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 16.1.2010, 9:00 – 18:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Y60023 14,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Y60024 14,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 11.6.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 12.6.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Small Talk oder das »Kleine Gespräch«

Kennen Sie das auch: Man steht auf einem geschäftlichen Empfang und kennt (noch) keine Menschenseele; vor dem Seminar, der Besprechung mit Kunden, vor der Produktpräsentation oder in den Pausen man steht gemeinsam mit Fremden im Flur herum; man ist privat bei Geschäftspartnern eingeladen; man ist auf einer Messe und will Kontakte knüpfen; man steht mit halbbekannten Menschen im Fahrstuhl und will nicht nur schweigen – Doch wie fange ich es an? Kann ich jetzt übers Wetter reden oder soll ich besser nach den Kindern fragen? Eigentlich komme ich mir immer so aufgesetzt vor, wenn ich »smalltalke«!
Der »Small Talk« ist eine der elementarsten Kommunikationsformen! Er ist bedeutend, weil er zum geglückten Einstieg in einen intensiven Dialog erheblich beitragen kann und für die berufliche und gesellschaftliche Positionierung unerlässlich ist.
In diesem Seminar können Sie praktisch üben, wie ein gelungener Gesprächseinstieg mit Fremden funktioniert, wie Sie sich selbst gut dabei fühlen können und mehr als nur Phrasen austauschen, sondern einen ersten echten Draht aufbauen:
– Kommunikation (Grundmodell)
– Grundlagen der »Partnerzentrierten Gesprächsführung«, Situationsanalysen
– Hemmungen erkennen und bewältigen
– Blockaden abbauen, Optimismus entwickeln
– »Small Talk« gestalten (verbal/nonverbal)
– Kritische Situationen meistern
– Fünf Grundregeln für den »Small Talk«
– Kontakte erarbeiten, pflegen und vertiefen!
– Das Networking beginnt!

Herr v. Bernstorff ist Personaltrainer.
Y60025 12,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 26.2.2010, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 27.2.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Überzeugend argumentieren

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich nach einem schwierigen Gespräch überfahren fühlen?
An diesem Wochenende trainieren Sie, spontan und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren, Argumente gezielt einzubringen, Gespräche zu lenken und verbindlich zu beenden.
– Welche Absicht verfolge ich im Gespräch?
– Welche innere Haltung nehme ich ein und wie drückt sie sich im Gespräch aus?
– Was sagt mir mein Gesprächspartner (aktives Hinhören)?
– 5-Satz-Technik
– Gesprächskiller und Gesprächsförderer
– Schlagfertigkeit kann man üben

Frau Ziegler ist Trainerin und Coach.
Y60026 17,00 Ustd. 175,– €
1 Wochenende
Sa, 27.2.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 28.2.2010, 9:00 – 16:30 Uhr
Sabina Ziegler

Reden vor großem Publikum

Eine Präsentation in kleinem Rahmen zu halten ist vielen Berufstätigen vertraut. Doch vielen stockt der Atem, wenn sie eine Rede oder einen Vortrag vor großem Publikum halten müssen: auf eine Bühne/Rednerpult treten in einem riesigen Raum, in ein Mikro sprechen, sich Gehör verschaffen, all das fühlt sich anders an. Vielleicht möchten Sie sich auch trauen, bei großen Betriebsversammlungen oder öffentlichen Veranstaltungen Fragen zu stellen oder Diskussionsbeiträge zu leisten?
In diesem Seminar können Sie sich auf diese ungewohnten Situationen vorbereiten und sich austesten: Was gehört zur optimalen Vorbereitung für eine Rede oder einen Vortrag vor vierzig und mehr Personen? Wie kann das Lampenfieber bekämpft werden, wie strukturiere ich einen Redebeitrag, der nicht nur meine Überzeugung widerspiegelt sondern auch interessant, verständlich und ansprechend ist? Anhand von persönlichen Erfahrungen (u. a. im Stadtverordnetensitzungssaal im Rathaus) werden Sie Kompetenzen und Sicherheiten erwerben, authentische Reden zu halten und sich in Podiumsdiskussionen aktiv und strukturiert einzubringen.
Frau Siemonsen ist Kommunikationstrainerin.
Y60027 17 Ustd. 145,– €
3 Tage, ab 26.2.2010
Fr, 18:00 – 21:00; Sa 9:00 – 16:00 Uhr
Birte Siemonsen

Schlagfertigkeit

Plötzlich ist es da… das Gefühl, »jetzt müsste ich etwas Bestimmtes erwidern«. Einen Satz, der kurz und knapp die Situation klärt, entspannt und wieder in eine konstruktive Bahn lenkt. Entwickeln Sie für sich Techniken, auch in schwierigen Gesprächssituationen die Gesprächsinitiative zu behalten. Kontern Sie sprachliche Angriffe mit überraschenden treffenden Antworten. Reagieren Sie in ungewohnt humorvoller oder liebenswert-frecher Art auf Gesprächssituationen.

- Das Ende eigener Betroffenheit
- Neuverständnis der Gesprächssituation
- Körpersprache kennenlernen und einsetzen
- Wahrnehmen eigener und fremder Körpersignale
- 25 Gesprächstechniken, z.B.: S.I.H.R., Dolmetscher-Technik, Königs-Technik, Fettnäpfchen-Technik, Bumerang-Technik, Gentleman-Technik…
- Schwierige Gespräche sicher führen
- Kommunikationsstörungen erkennen und handhaben
- Bedürfnisse des Gegenüber erfahren und verstehen
- Lösungs- und zielorientierte Denkmodelle nutzen
- Steigern von Flexibilität und Verhaltenskompetenz

Herr Zunker ist NLP-Lehrtrainer, Sprecher und Coach.

Y60028BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 25.1.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf A. Zunker

Z60028BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 25.10.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf A. Zunker

Business Writing

Erfolgreich schreiben im Beruf

Einen Brief, eine E-Mail, ein Angebot, ein Protokoll, eine Präsentation, ein Referat oder eine Pressemitteilung zu verfassen sind alltägliche Anforderungen an das Schreiben im Beruf.
Genügt dazu das, was Sie einmal in der Schule gelernt haben? Was erwarten Ihre Kunden, Ihre Kollegen, Mitarbeiter oder Partner von Ihnen? Sind Sie sicher, dass Sie in nationaler und internationaler Kommunikation von Ihren Adressaten richtig verstanden werden?
Sie erproben das Schreiben verschiedener Textarten und werden dabei souveräner in Ihren Formulierungen, schneller und selbstbewusster! Die Arbeit an Ihrem eigenen Stil steht in unserem Seminar im Vordergrund. Beispiele helfen, die Grundprinzipien des Business Writing zu erkennen und besser zu verstehen. Die wirtschaftlichen und sozialen Aspekte des Schreibens im Arbeits- und Geschäftsleben erfordern besondere Strategien, die Sie mit Ihren persönlichen Fähigkeiten und Auffassungen in Einklang bringen werden. Ihre eigenen Wünsche und Anforderungen können dabei berücksichtigt werden.
Frau Wagner ist Kommunikationstrainerin und Personalberaterin.

Y60029 20,00 Ustd. 185,– €
5 Abende, ab 10.3.2010
Mi, 17:45 – 21:00 Uhr
Ulrike Wagner

Anzeige

Du hast gerade die Schule oder eine Ausbildung abgeschlossen, oder vielleicht auch vorzeitig beendet, und überlegst nun:
- Wie geht es weiter?
- Soll ich arbeiten oder mich weiterqualifizieren?
- Welcher Job passt zu mir?

DIE BILDUNGSBERATUNG unterstützt dich bei der beruflichen Orientierung. Sie hilft dir, deine eigenen Interessen und Fähigkeiten zu erkennen, und informiert dich über mögliche Wege und zuständige Institutionen, um mehr über das Thema Berufsausbildung oder Studium zu erfahren.

Sie möchten sich beruflich verändern, planen Ihre Berufsrückkehr oder sind zurzeit Arbeit suchend. Dabei benötigen Sie …
- Hinweise, wie Sie einen Wieder- oder Neueinstieg ins Berufsleben planen und umsetzen.
- Unterstützung bei der Suche nach Weiterbildungs- bzw. Umschulungsangeboten.
- Informationen über finanzielle Fördermöglichkeiten.

DIE BILDUNGSBERATUNG unterstützt Sie dabei, Ihren persönlichen Ausgangspunkt zu bestimmen, ein berufliches Ziel sowie die entsprechenden Umsetzungsschritte zu entwickeln und hierfür die passenden Qualifizierungsangebote zu finden.

Deutschland ist Ihre neue Heimat und Sie suchen …
- den passenden Deutschkurs.
- Unterstützung bei der Anerkennung Ihrer ausländischen Bildungsnachweise.
- Informationen zum deutschen Bildungssystem.

DIE BILDUNGSBERATUNG nennt Ihnen zuständige Institutionen, informiert Sie über mögliche Weiterbildungswege, und hilft Ihnen bei der Wahl des richtigen Kurses.

WIESO? WESHALB? WARUM?
SICH ZU BILDEN IST NICHT DUMM!
WAS SIND IHRE FRAGEN ZUM THEMA BILDUNG?

BILDUNGS BERATUNG

ProfilPASS | Qualifizierungsscheck | Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

DIE BILDUNGSBERATUNG ist anerkannte Beratungsstelle für
- ProfilPASS-Beratung
- Qualifizierungsscheck-Beratung
- Prämiengutschein-Beratung

Die Beratung erfolgt
- anbieterneutral
- auf Ihre jeweilige persönliche Situation individuell abgestimmt
- kostenfrei (für Bürger und Bürgerinnen des Rheingau-Taunus-Kreises*).

* Für Bürger und Bürgerinnen aus Wiesbaden und Umgebung werden pro Beratungstermin 36,- € berechnet. Das Erstgespräch ist frei.

TERMINWÜNSCHE ODER FRAGEN?
- **telefonisch** unter 06128 / 927777 oder
- **per E-Mail** an bildungsberatung@lnr-rtk.de
- oder **über das online-Formular** unter www.bildungsnetz-hessen-west.de

Diese Beratungsinhalte sind möglich
- KOMPETENZBILANZIERUNG
- ORIENTIERUNGSBERATUNG
- ANGEBOTSSUCHE
- PROZESSBEGLEITUNG

DIE BILDUNGSBERATUNG im Rheingau-Taunus-Kreis und im Bildungsnetz Hessen-West sind Angebote der LERNENDEN NETZWERK REGION Rheingau-Taunus – ein Projekt der **vhs** Rheingau-Taunus e.V.

Überzeugen und begeistern

Reden und präsentieren Sie ohne »Auswendiglernen« – egal, um welches Thema es sich handelt.
Wenn Sie Ihren persönlichen Erfolg wirklich sichern möchten (z. B. im Rahmen von Meetings, Moderationen, Konferenzen, Sitzungen oder Diskussionen) und nicht nur Informationen weitergeben möchten, können Sie sich im Rahmen dieses Seminars darauf effektiv und effizient vorbereiten. Investieren Sie in Ihre Persönlichkeit, denn nur die ist entscheidend. Sie werden in der Lage sein, andere nicht nur zu überzeugen, sondern Andere von sich, Ihrem Produkt, Ihrem Unternehmen oder Ihrer Idee wirklich zu begeistern – denn nur darauf kommt es an!
– Sich der eigenen Wirkung auf Andere bewusst werden
– Überzeugend und beeindruckend präsentieren
– Sicheres und souveränes Auftreten
– Präsentationen optimal und effektiv vorbereiten
– Begeistern durch Emotion, dem mächtigsten aller Kommunikationsmittel!
– Rhetorische Sicherheit vor Gruppen
– Andere von Ideen begeistern
– Frei und überzeugend reden ohne »Auswendiglernen«

Frau Voß von Sigsfeld ist Dipl.-Psychologin und Systemischer Coach.
Y60030 16,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Sa, 17.4.2010, 9:00 – 16:30 Uhr
So, 18.4.2010, 9:00 – 16:30 Uhr
Esther Voß von Sigsfeld

Miteinander Reden

Respektvolle Kommunikation im Beruf

Systemische Kommunikation ist eine Form der zwischenmenschlichen Beziehung, die Wachstum und Veränderung fördert. Sie geht von der Annahme aus, dass jeder Mensch ein Wachstumspotenzial in sich trägt, das durch gezielte Kommunikation freigesetzt werden kann. Dabei ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass jeder Mensch etwas Besonderes und einzigartig ist.
Wenn ich mit gesunder Neugier versuche, die Dinge aus der Sicht des Gesprächspartners zu betrachten und mir stets seiner guten Seiten bewusst bin, in dem Bewusstsein, dass ich niemanden jemals ganz verstehen werde, kann ich auch in schwierigen Situationen respektvoller und entspannter kommunizieren.
Bei diesem Seminar steht aktives Lernen durch zahlreiche Übungen (=Erlebnisse) im Vordergrund. Dabei werden Sie das Besondere in sich selbst und anderen (wieder-)entdecken und fördern, Ihre Kommunikationsstärke und Authentizität verbessern und neue Wege beschreiten.
Herr Bornemann ist systemischer Coach und Kommunikationstrainer.
Y60031 14,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 22.1.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.1.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
Carsten Bornemann

Y60031B 14,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 26.3.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.3.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
Carsten Bornemann

Feilschen will gelernt sein

Preis- und Gehaltsverhandlungen sicher und souverän führen

Oft werden die angegebenen Preise akzeptiert und der Kaufpreis gezahlt. Der Verhandlung mit dem Verkäufer geht man lieber aus dem Weg. Dieses Seminar zeigt interessante Wege auf, wie Preise beruflich und privat reduziert werden können. Dabei ist ein sympathisches Auftreten genauso wichtig wie hartes Verhandeln in der Sache. Dadurch bekommen Sie mehr Warenwert für Ihr Geld oder mehr Geld für Ihre Leistung. Machen Sie mehr aus Ihren Mitteln!
– Eigene Hemmungen verstehen und verändern
– taktische Vorbereitung von Kaufgesprächen
– Unterdrücken von Kaufsignalen
– Anwenden von Fragetechniken
– geschickte Argumentation
– körpersprachliches Verhalten

Außerdem geht es darum, wie Sie eine Gehaltsverhandlung vorbereiten und wie Sie sich in der Gehaltsverhandlung geschickt verhalten. Sie werden Ihre Überzeugungskraft erheblich steigern.
Zu den Kursgebühren entstehen 14,– € Gebühr für Kursunterlagen.
Matthias Dahms ist Betriebswirt, Trainer und Coach.
Y60032 15,00 Ustd. 159,– €
1 Wochenende
Fr, 8.1.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9.1.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Matthias Dahms

Y60032B 4,00 Ustd. 59,– €
1 Abend, 17.5.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Matthias Dahms

Selbstmanagement

Update fürs Gehirn

So nutzen Sie Ihre mentale Software

Alle zwei bis drei Jahre verdoppelt sich das Menschheitswissen. Wie trennen Sie Wesentliches von Unwesentlichem? Wie können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit auf 1000 Worte pro Minute und mehr steigern? Mit welcher Strategie verarbeiten und speichern Sie das für Sie wichtige Wissen? Alles eine Frage der richtigen Technik – Ihr Gehirn kann mehr, als Sie glauben!
– Zeit gewinnen, weil Sie Ihre Lesegeschwindigkeit verdoppeln, verdreifachen … verzehnfachen …
– Vorträge, Präsentationen oder Reden mühelos einprägen.
– Ihren Kindern beim Lernen in der Schule helfen.
– Sie lernen schneller und verstehen, wie Ihr Gehirn Informationen speichert.
– Namen, Zahlen und Termine sofort im Kopf behalten.
– Sich die wichtigsten Dinge des Tages merken.
– Tricks zum Halten von freien Reden.
– Trainingsprogramm für die tägliche Praxis aus den Bereichen Physik, Chemie, Biologie, Mathematik, Fremdsprachen, Geschichte, Geographie, etc…
– Entspannungstechniken bei akutem Stress

Herr Zunker ist NLP-Lehrtrainer, Sprecher und Coach.
Y51410BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 26.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf A. Zunker

Z51410BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.11.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf A. Zunker

Endlich einen klaren Kopf!

Erfolgreiches Selbstmanagement mit GTD (Getting Things Done)

Die Selbstorganisationsmethode Getting Things Done (Wie ich die Dinge geregelt bekomme) erfreut sich in den USA seit Jahren großer Beliebtheit. GTD ist gleichermaßen gut geeignet, um Pläne in Beruf und Privatleben umzusetzen. Sämtliche zu erledigenden Aufgaben und Dinge (Wäsche waschen, Katze impfen, Firma kaufen, Regenwald retten) werden in einem einfachen und verlässlichen System dokumentiert und Entscheidungen über nächstmögliche kleinste Schritte getroffen. Diese Kleinstaufgaben werden anschließend entspannt nacheinander abgearbeitet.
In diesem Seminar werden Sie alle Bereiche Ihres Lebens betrachten, Unerledigtes aufschreiben und somit aus dem Kopf bekommen. Es werden Wege vorgestellt, selbst vollste Arbeitstage mit entspannter Kontrolle zu gestalten. Wo vor kurzem Überlastung regierte, kann Freiraum für Kreativität und Neues geschaffen werden.
Herr Bornemann ist systemischer Coach und Kommunikationstrainer.
Y51420 8,00 Ustd. 100,– €
1 Sonntag, ab 28.3.2010
So, 10:00 – 16:00 Uhr
Carsten Bornemann

Endlich einen klaren Kopf!

Erfolgreiches Selbstmanagement mit GTD (Getting Things Done) Aufbau-Workshop

An diesem Tag geht es um die praktische Umsetzung der einfachen und wirksamen Selbstmanagement-Methode GTD (Getting Things Done) sowie den Austausch von Ideen zu einer besseren Selbstorganisation. Dazu werden aktuelle Kenntnisse aus dem lösungsorientierten Coaching hinzugezogen. Wir gehen dabei davon aus, dass jeder Mensch der Experte für sein eigenes Leben ist und die Lösungen für seine Herausforderungen bereits kennt oder aber selbst »erfinden« kann. Denn wenn wir selbst an einer Lösung mitarbeiten, sind wir meist motivierter, diese umzusetzen.
– Mind Maps zur Organisation! Sie machen Spaß und sind effektiv.
– Wo genau hakt es noch bei meiner Organisation?

– Welchen der fünf Schritte von GTD verbessere ich als nächstes?
– Wie kann ich mich selbst ermutigen, Veränderungen zu erwirken?
– Mini Coaching: Wie kann ich mich und andere langfristig unterstützen?

Der Workshop wird ein anregender und lösungsorientierter Tag, an dem gemeinsam an den individuellen Themen der Teilnehmer gearbeitet wird. Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme an »Endlich einen klaren Kopf! Selbstorganisation mit GTD«.
Herr Bornemann ist systemischer Coach und Kommunikationstrainer.

Y51420B 8,00 Ustd. 100,– €
1 Samstag, ab 15.5.2010
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Carsten Bornemann

Zeitmanagement

Zeitdruck, Hektik, Stress – mehrere Aufgaben werden gleichzeitig und mit geringer Qualität ausgeführt. Die Folgen: Unzufriedenheit, Frustration, Unlust. Kann man diesen negativen Kreislauf durchbrechen? Kann ich mein Verhalten ändern und Aufgaben anders anpacken als bisher? Wie finde ich heraus, was in diesem Moment die wichtigste Aufgabe ist? Der Kurs gibt eine Vielzahl von Anregungen, was und wie Sie das angehen können. Die Negativspirale wird ins Positive umgekehrt und Sie gelangen zu neuer Zufriedenheit und neuem Elan.
Folgende Themen werden behandelt:
– Was ist mir wichtig?
– Prioritäten setzen
– Aufgaben und Tagesablauf effektiv planen
– Störungen erkennen und damit umgehen
– Zeitmanagement-Tools richtig einsetzen.

Wagen Sie den Schritt hin zu neuer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, Sie werden überrascht sein, welche neuen Perspektiven dieser Kurs eröffnet!
Uwe Juli ist Bankdirektor, Trainer (DISG) und Coach.

Y51440 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa, 24.4.2010, 8:30 – 18:00 Uhr
Uwe Juli

Berufliche Qualifizierung

Die Preise der folgenden Kurse sind nicht ermäßigbar. Es gibt jedoch eine Vielzahl verschiedener Fördermöglichkeiten. Bei Vorliegen der jeweiligen persönlichen Voraussetzungen gibt es die Möglichkeit, Kursgebühren ganz oder teilweise gefördert zu bekommen. Ratenzahlung ist für alle folgenden Kurse möglich. Für alle Kurse ist ein Beratungsgespräch vor der Anmeldung notwendig. Bitte kontaktieren Sie uns hierzu unter (06 11) 98 89-151.

Zertifizierungsstelle cert:it www.cert-it.com geprüfte Qualität
zertifiziert nach AZWV 2008-AZWV-1002

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung

Helfende Hände, die wissen, was sie tun!

Immer mehr ältere Menschen sind auf andere angewiesen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die meisten von ihnen wünschen sich, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können – doch ohne Unterstützung ist dies häufig nicht möglich. Die bisher verfügbaren Hilfen sind entweder sehr teuer oder unseriös bzw. illegal. Der Bedarf an qualifizierten Helfer/-innen in diesem Bereich ist groß, das Angebot bisher noch gering.
Die hier angebotene Qualifizierung soll die Kursteilnehmer befähigen, auf fachlich fundierter Basis Senioren zu betreuen. Das umfassende theoretische Curriculum (200 h) wird ergänzt durch ein persönliches Coaching (4 h pro Teilnehmer), sowie ausführliche Hospitationen in der stationären und offenen Altenhilfe (50 h).
Angesprochen sind Menschen, die sich in der Altenhilfe etablieren wollen, aber nicht in den klassischen Berufsfeldern der Alten- oder Krankenpflege tätig sein wollen oder können.
Vor Kursbeginn wird ein persönliches Gespräch geführt, bei dem über den Kurs informiert wird und über Eignung und Neigung der Interessierten entschieden wird.
Kursinhalte:
– Gerontologie (Altersforschung) und Geriatrie (Altersmedizin)
– Kommunikation und Gesprächsführung
– Umgang mit Verwirrtheit und Demenz
– Umgang mit Verlusterfahrungen, Tod und Sterben
– Beschäftigung und Aktivierung (Gedächtnistraining, Gymnastik etc.)
– Supervision und fachliche Begleitung der Hospitationen
– Grundkenntnisse in Pflege, Hauswirtschaft und Hygiene
– Überblick über altengerechtes Wohnen und Hilfsmittel
– Erste Hilfe für Senioren (ASB-Bescheinigung)
– Einführung in relevante sozialrechtliche Themen (Betreuungsrecht, Grundsicherung, Pflegeversicherung u.a.)
– Rechtliche Grundlagen und Voraussetzungen für eine festangestellte oder selbständige Tätigkeit

Dieser Kurs erfüllt die Anforderungen nach §87b SGB XI!
Dieser Lehrgang ist zertifiziert nach AZWV. Bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen besteht die Möglichkeit einer individuellen Förderung über einen Bildungsgutschein durch die Agentur für Arbeit oder die Kommunale Arbeitsvermittlung.

Y51930 200,00 Ustd. 1530,– €
ab 26.1.2010
Di + Do, 9:00 – 13:00 Uhr,
zzgl. 100 UE Praktikum
Elke Scharmann-Köhler (Kursleitung) und div. Fachdozenten
Keine Ferien!

EDV für den Beruf

In diesem Kurs erlernen Sie alle wichtigen EDV-Kenntnisse, die Sie für eine Tätigkeit im Büro (oder andere berufliche Verwendungen) benötigen:
– EDV-Grundlagen
– Windows
– Word – Excel – PowerPoint
– Internet
– Kommunikation mit MS-Outlook (E-Mail, Terminplanung, Adressbuchverwaltung, Aufgaben- und Taskverwaltung)

Dieser Lehrgang ist zertifiziert nach AZWV. Bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen besteht die Möglichkeit einer individuellen Förderung über einen Bildungsgutschein durch die Agentur für Arbeit oder die Kommunale Arbeitsvermittlung.

Y51910 135,00 Ustd. 567,– €
27 Vormittage, ab 8.2.2010
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr

Z51910 135,00 Ustd. 567,– €
27 Vormittage, ab 6.9.2010
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr
Keine Ferien!

Qualifizierung im Bürobereich

Sie wollen nach Ihrer Familienphase, nach Krankheit oder Arbeitslosigkeit wieder in Ihren (Büro-)Beruf zurück? Sie arbeiten schon seit längerem als Bürohilfe und möchten Ihre Kenntnisse professionalisieren? Qualifizierung ist heute wichtiger denn je! Aufbauend auf Ihre vorhandenen Kenntnisse und/oder Praxiserfahrungen im Bürobereich wird in diesem Lehrgang Ihr Wissen vertieft und dem aktuellen Arbeitsmarkt angepasst. Der Kurs bereitet Sie gezielt auf eine Tätigkeit im Bereich Sekretariat/Bürokommunikation vor:
– Büroorganisation-Ordnungssysteme, Ablage, Postbearbeitung
– Terminplanung
– Reise- und Veranstaltungsplanung
– Zeitmanagement
– Telefontraining
– Stil und Etikette
– Moderne Geschäftskorrespondenz

Dieser Lehrgang ist zertifiziert nach AZWV. Bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen besteht die Möglichkeit einer individuellen Förderung über einen Bildungsgutschein durch die Agentur für Arbeit oder die Kommunale Arbeitsvermittlung.

Y51920 80,00 Ustd. 464,– €
16 Vormittage, ab 3.5.2010
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr

Z51920 80,00 Ustd. 464,– €
16 Vormittage, ab 22.11.2010
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr
Keine Ferien!

Qualifizierung im Sicherheitsbereich

Vorbereitung auf die Sachkundeprüfung gemäß §34a GewO

Der Bedarf an privaten Sicherheitskräften ist in den vergangenen Jahren erheblich gestiegen. Sind Sie auf der Suche nach einer Beschäftigung im Wach- und Sicherheitsdienst? Dieser Kurs eröffnet Ihnen vielfältige Möglichkeiten und Chancen auf einen sicheren Arbeitsplatz in der ständig wachsenden Sicherheitsbranche.
Ziel des Kurses ist das Bestehen der Sachkundeprüfung gemäß § 34a GewO. Die Sachkundeprüfung nach § 34a GewO muss jeder – Unternehmer wie Arbeitnehmer – für den Beginn einer Tätigkeit im Objekt- und Veranstaltungsschutz, im Geld- und Werttransport sowie im öffentlichen

Personennahverkehr erfolgreich absolviert haben.
Lehrgangsinhalte sind:
I. Allgemeine berufliche Grundlagen
1. Einführung und Informationen zum Arbeitsmarkt
2. Allgemeine Berufsgrundlagen
II. Fachspezifische Schulung
1. Recht der öffentlichen Sicherheit und Ordnung einschließlich Gewerberecht und Datenschutzrecht
2. Bürgerliches Gesetzbuch
3. Straf- und Strafverfahrensrecht einschließlich Umgang mit Waffen
4. Unfallverhütungsvorschrift Wach- und Sicherungsdienste (BGV C 7)
5. Umgang mit Menschen, insbesondere Verhalten in Gefahrensituationen
6. Deeskalationstechniken in Konfliktsituationen
7. Grundzüge der Sicherheitstechnik
8. Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz
9. Ersthelferausbildung
III. Prüfungsvorbereitung und IHK-Sachkundeprüfung gemäß § 34a GewO
1. Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung
2. Vorbereitung auf die mündliche Prüfung

Zielgruppe dieser Qualifizierung sind Einsteiger in das private Sicherheitsgewerbe, Mitarbeiter, die zukünftig die Sachkundeprüfung benötigen sowie alle Personen die sich in diesem Bereich selbstständig machen wollen.
Lehrgangsvoraussetzungen sind ein Führungszeugnis ohne Eintrag sowie ausreichendeDeutsche Sprachkenntnisse. Mit jedem Interessenten wird ein Vorgespräch geführt.
Dieser Lehrgang ist bei Lehrgangsbeginn zertifiziert nach AZWV. Bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen besteht die Möglichkeit einer individuellen Förderung über einen Bildungsgutschein durch die Agentur für Arbeit oder die Kommunale Arbeitsvermittlung.
Der Kurs führt zur Sachkunde-Prüfung nach §34 GeWo, die Prüfung kann an der IHK abgelegt werden und kostet etwa €180 (nicht in der Kursgebühr enthalten)
Y51940 120,00 Ustd. 825,– €
ab 19.4.2010,
Mo – Fr 8:00 – 13:00 Uhr
Uwe Lorey
Keine Ferien!

Qualifizierung im Bereich Lagerlogistik

Überall in Logistikzentren, Industriebetrieben, Speditionen und im Versandhandel werden Waren aller Art angenommen und anhand der Begleitpapiere auf Menge und Beschaffenheit geprüft. Die Entladung dieser Waren ist zu organisieren, zu sortieren und sachgerecht an bereits vorher eingeplanten Plätzen unter optimalen Bedingungen zu lagern.
Im Warenausgang sind Auslieferungstouren zu planen, die günstigste Versandart zu ermitteln, Lieferungen zusammen zu stellen, die Ware zu verpacken und die Begleitpapiere zu erstellen.
Ganz wichtig dabei sind Auswahl, Nutzung, Einsatz und Pflege der eingesetzten Arbeits- und Fördermittel und selbstverständlich auch die Sicherheit und der Gesundheits- und Umweltschutz bei der Arbeit.
Die Qualifizierung richtet sich an Personen mit Interesse an einer Tätigkeit im Bereich Lagerlogistik.
Annahme von Gütern
– Lieferung, Rückgabe von Leergut und Verpackungen
Lagerung von Gütern
– Güter auszeichnen, sortieren, einlagern, kontrollieren
Verpackung und Versand
– Entnahme, Zusammenstellung und Verpackung
Einsatz von Arbeitsmitteln
– Auswahl, Nutzen, Einsatz und Pflege
Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit
– Gefährdungen feststellen, Maßnahmen einleiten, Vorschriften anwenden
Umweltschutz
– Umweltbelastungen erklären, Regelungen des Umweltschutzes anwenden, Abfälle vermeiden

An den 6-wöchigen Theorieteil schließt sich ein 6-wöchiges Praktikum im Lager-/Logistikbereich an.
Mit jedem Interessenten wird ein Vorgespräch geführt. Der angebotene Lehrgang ist bei Lehrgangsbeginn zertifiziert nach AZWV. Bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen besteht die Möglichkeit einer individuellen Förderung über einen Bildungsgutschein durch die Agentur für Arbeit oder die Kommunale Arbeitsvermittlung..
Keine Ermäßigung! Ratenzahlung möglich! plus € 5,– Bearbeitungsgebühr
Y51950 240,00 Ustd. 1225,– €
ab 25.5.2010
Mo – Fr, 8:00 – 15:00 Uhr
Uwe Lorey
Keine Ferien!

»Die Sache klären, die Menschen stärken«

H. v. Hentig

Wie führe ich ein konstruktives Gespräch?
Diese Tagesveranstaltung richtet sich an Menschen in pädagogischen und Heil- und Hilfsberufen (Lehrer/innen, Erzieher/innen, Logopäden/Logopädinnen u. a.), die zunehmend gefordert sind innerhalb ihres Arbeitsalltags Gespräche zu führen, in denen es um die Klärung verschiedener Belange geht.
Sei es das Gespräch mit Eltern betroffener Kinder, einem Kollegen/einer Kollegin aus dem Team oder einem »schwierigen« Klienten/Patienten.
Wie führt man ein solches Gespräch effektiv, ziel- und lösungsorientiert, ressourcenvoll und mit Leichtigkeit und Spaß?
An diesem Tag geht es um die praxisnahe Vermittlung und Anwendung von Gesprächsführung und Fragetechniken, die demonstriert und geübt werden. Nicht das Warum steht im Vordergrund des Fragens, sondern eher das Was, Wie, Wofür, Wodurch, Womit, Worum… Fragen, welche Raum lassen für das Entwickeln neuer Sichtweisen und Lösungen, die beim Gesprächspartner eigene Denkprozesse anstoßen und motivieren, an einer gemeinsamen Lösung mitzuarbeiten.
Die Dozentin ist Logopädin (dbl), Systemische Beraterin und NLP-Master (DVNLP) und arbeitet auf der methodischen Grundlage von Klientenzentrierter Gesprächsführung nach Carl Rogers, der Hypnotherapeutischen Gesprächsführung nach Milton Erickson und dem Neuro-Linguistischen Programmieren nach Bandler & Grinder.
Y82620 8,00 Ustd. 40,– €
1 Tag, 24.4.2010
Sa, 9:30 – 16:30 Uhr
Sigrid Ratmann

Zusatzausbildung zum Mediator/ zur Mediatorin

Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA jetzt auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet.
Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden.
Ziel der Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet.
Der Lehrgang umfasst acht Seminare im Gesamtumfang von 160 UE (1 UE = 45 Minuten). Diese verteilen sich über den Zeitraum von einem Jahr auf sieben Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche. Zwischen den Seminaren treffen sich die Teilnehmer/innen in kleineren Intervisionsgruppen. Von diesen zehn geplanten Treffen finden zwei mit Supervision statt. Die Kosten für die Supervision sind im Lehrgangsentgelt von 1880,– € (keine Ermäßigung möglich) enthalten.
Die Unterkunft und Verpflegung während der Bildungsurlaubswoche (zurzeit ca. 250,– €) wird direkt an das Bildungshaus gezahlt.
Ausführliche Informationen über Inhalte und Termine (Kurs-Nr. Y82600, Beginn: April 2010) erhalten Sie unter www.vhs-wiesbaden.de oder auf Wunsch zugesandt (telefonische Anfrage unter 06 11/98 89-140).

Schulabschlüsse

Bitte beachten Sie: Die Kurspreise für Schulabschlüsse können nicht ermäßigt werden!

Hauptschulabschluss

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Biologie und Projektarbeit.
Die Teilnahme am Kurs ist nur nach vorheriger Beratung und Test möglich! Bitte vereinbaren Sie unter Telefon (06 11) 98 89-151 oder berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de einen Termin.
Regelmäßige Teilnahme ist verpflichtend, Ratenzahlung möglich!

Y51960 200,00 Ustd. 760,– €
40 Vormittage, ab 13.4.2010
Di + Do, 8:15 – 13:15 Uhr

Z51960 200,00 Ustd. 760,– €
40 Vormittage, ab 2.11.2010
Di + Do, 8:15 – 13:15 Uhr

Realschulabschluss

Vorbereitung auf die externe Realschulabschlussprüfung
In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Gesellschaftslehre, Englisch

Z51970 480,00 Ustd. 1650,– €
94 Vormittage, ab 23.8.2010
Mo, Mi, Fr, 8:15 – 13:15 Uhr

Realschulabschluss am Abend

Unterrichtstage:
Dienstag und Donnerstag
18.00 – 21.00 Uhr
und ca. jeden 2. Samstag
8.30 – 13.00 Uhr.
Der Unterricht findet in Wiesbaden, Friedrich-List-Schule statt.
Beginn: 1. September 2010
Der Kurs läuft zwei Semester (à 5 Monate)
Gebühr je Semester € 590,–
plus Lehrbücher nach Vereinbarung.
Mindestteilnehmerzahl 10
Information und Anmeldung.
vhs Rheingau-Taunus e.V.
Chauvignystr. 21, 65399 Geisenheim
Ernst Dietzel, Tel. (0 67 22) 50 39 16

Anzeige

Abendgymnasium Wiesbaden

· Anmeldung jederzeit
· Ausbildungsbeihilfe (Bafög) in den letzten 3 Semestern

Abitur und Fachhochschulreife
Vorsprung für Nachtaktive!

►**Information & Anmeldung jederzeit:**
Brunhildenstraße 140 · 65189 Wiesbaden
Tel.: 0611/31 51 38 · Fax: 0611/31 49 71
eMail: abendgymnasium@wiesbaden.de

Ihr Weg in den Beruf – wir unterstützen Sie!

Schulabschlüsse 2009

Die nächsten Termine sind:

Hauptschulabschluss
ab 13. April 2010

Realschulabschluss
ab 23. August 2010

Information und Beratung:
Tel.: 06 11/98 89-151
E-Mail: berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule
Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden

Telefon: 0611/98 89-151
Fax: 0611/98 89-159
www.vhs-wiesbaden.de

EDV

Unsere EDV-Kurse werden geleitet von: Saeed Javid Tabatabai, Bea Krebs, Dr. Gabriela Heilmann, Dr. Ulrike Kaiser, Marc Schaumburg, Ursula Rosenblatt, Ralf Rhode, Peter Schwägerl.
Wenn Sie wissen möchten, wer die von Ihnen geleiteten Kurse leitet, schauen Sie bitte im Internet unter www.vhs-wiesbaden.de oder sprechen uns an!

EDV mit System – unser Baukastenprinzip

Unsere Kurse sind systematisch aufeinander aufgebaut. Dies ermöglicht es, die entsprechenden Vorkenntnisse entweder durch die davor liegenden Kurse zu erlangen oder entsprechend Ihrer Vorkenntnisse direkt in höhere Kurse einzusteigen.
Alle Bausteine werden in mehreren Varianten angeboten: als fortlaufender Abendkurs oder kompakt an einem Wochenende. Darüber hinaus haben Sie bei einigen Themen die Möglichkeit, alle Bausteine als Kompaktkurs an einem Stück zu buchen oder innerhalb einer Woche als Bildungsurlaub. So können Sie in der Kursform variieren und kombinieren, wie es für Ihren Terminkalender am günstigsten ist, die Kurse passen inhaltlich immer zueinander.
Grundregel: Bevor Sie einen unserer Kurse wählen, lassen Sie sich bitte telefonisch von uns beraten.
Wir möchten, dass Sie sich weder in zu einfachen Kursen langweilen, noch in zu hoch gewählten Kursen überfordern. Gemeinsam im Gespräch erstellen wir den für Sie passenden »Fahrplan«, der Sie systematisch auf das gewünschte Kenntnisniveau bringt. Bei unseren Spezialistenkursen haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, im Vorfeld mit dem Trainer zu sprechen, um die erforderlichen Vorkenntnisse zu jedem Kurs richtig einzuschätzen.

Wir arbeiten in allen unseren Kursen mit Büchern des Herdt-Verlages, die Sie zum Weiterüben behalten können. Jeder Kurs beinhaltet Materialien im Wert von € 10 – € 20.

EDV-Einführungen

EDV – Wir beginnen bei »Adam und Eva«

Haben Sie noch nie einen PC angefasst? Haben Sie immer Angst, etwas kaputt zu machen? Hält Ihre Angst, sich mit Technik gar nicht auszukennen, Sie sogar von den Einsteigerkursen ab? Dann ist dieser Kurs ein ganz sanfter Einstieg für Sie – wir beginnen mit den allerersten Dingen:
– Wo schalte ich ein?
– Die wichtigsten Begriffe: Betriebssystem, Desktop, Soft- und Hardware, Windows, Hoch- und Runterfahren, Cursor, Modem…
– Aus welchen Teilen besteht so ein PC überhaupt: Vertrautwerden mit dem Rechner, der Tastatur, der Maus, dem Drucker u.v.m.
– Wie verbindet man die einzelnen Teile mit Kabeln, welche Kabelsorten gibt es?
– Was kann ich tun, wenn ich nicht mehr weiter weiß? Hilfefunktionen, persönlicher Assistent u.ä.
– Disketten, CDs, USB-Sticks…
– Programme, Ordner, Dateien…
– Die häufigsten Fehlerquellen
Vorkenntnisse: absolut gar keine
Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

Y52010A 18,00 Ustd. 135,– €
6 Freitage, ab 8.1.2010
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Steffen Tautermann

Y52010B 18,00 Ustd. 135,– €
6 Freitage, ab 12.3.2010
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Steffen Tautermann

Y52010C 18,00 Ustd. 135,– €
6 Freitage, ab 28.5.2010
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Steffen Tautermann

PC-Grundlagenkurs

Dieser Grundlagenkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Kenntnisse, die Sie zur selbständigen Arbeit am Computer benötigen. Die enthaltenen Kenntnisse sind unabdingbare Voraussetzung für alle weiteren Computerkurse:
– Grundlegende Einführung: Maus, Tastatur, Start, Starten und Beenden von Programmen, Öffnen und Schließen von Dateien
– Übersicht und Einblick in gängige Standardsoftware und Funktion des Windows-Desktop
– Basiskenntnisse Hardware
– Einführung in die Fenstertechnik des Betriebssystem Windows
– Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
– Umgang mit dem Explorer
– Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
– Sichern, Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
– Umgang mit Speichermedien (Disketten, CD, DVD)
– Gängige Elemente der Systemsteuerung (z.B. Installation neuer Hardware-Komponenten wie Modem oder Drucker, Einfügen neuer Schriftarten) und der Anpassung des Systems
Bitte achten Sie darauf, diesen Kurs entsprechend des Betriebssystems zu buchen, das Sie aktuell benutzen oder zukünftig benutzen wollen!

Windows XP
Y52110A 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Windows Vista/Windows 7
Y52210A 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 4.2.2010
Do, 18:00 – 21:00 Uhr

Windows XP
Y52110B 16,00 Ustd. 130,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.4.2010, 9:00 – 18:00 Uhr

Windows Vista/Windows 7
Y52210B 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 3.5.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Windows XP
Y52110C 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 1.6.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Windows Vista/Windows 7
Y52210C 16,00 Ustd. 130,– €
1 Wochenende
Fr, 25.6.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.6.2010, 9:00 – 18:00 Uhr

PC-Grundlagen mit Windows XP kompakt
In diesem Kompaktkurs erwarten Sie neben einer erweiterten Version des PC-Grundlagenkurses (s.o.) zahlreiche praktische Übungen sowie die Erörterung (und Lösung) von Standardproblemen rund um den Start am PC. Enthalten ist darüber hinaus ein Einblick in den Umstieg auf Windows Vista/Windows 7.
Y52250 30,00 Ustd. 250,– €
8 Vormittage, ab 8.2.2010
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 11:45 Uhr

Bildungsurlaub
Y52250BU 40,00 Ustd. 310,– €
1 Woche, ab 3.5.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Zilgrei® am Arbeitsplatz – Für Menschen am Bildschirm
Zilgrei® ist eine sanfte und sehr wirkungsvolle Atmungs- und Haltungstherapie, die ohne großen Zeitaufwand auch am Arbeitsplatz angewendet werden kann.
Y83700 10,00 Ustd. 59,– €
1 Tag, 27.2.2010
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm
Weitere Informationen auf Seite 135

Anzeige
Hessenkolleg Wiesbaden
Abitur für Erwachsene
Nächster Vorkurs:
beginnt am 16. August 2010

▪ Abitur: 3-jähriger Lehrgang
▪ oder 2-jähriger Intensivlehrgang
▪ Fachhochschulreife in zwei Jahren
▪ öffentliche Schule, Tagesunterricht
▪ keine Studiengebühren, Bafög gefördert
▪ ... 5 Minuten vom Bahnhof
www.Hessenkolleg-Wiesbaden.de
Hessenkolleg Wiesbaden
Alexandrastrasse 6-8
65187 Wiesbaden
Tel.: 0611/98 60 10

EDV-Anwendungen

Word

Professionelle Textverarbeitung

Baustein 1: Basiswissen
- Das Word- Anwendungsfenster: Aufbau und Handhabung
- Texteingabe und Korrektur
- Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
- Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
- Dokumente speichern und drucken
- Office-Zwischenablage
- Textelemente suchen und ersetzen
- Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
- Hilfefunktion von Word

Word 2003
Y52510A 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2007
Y52610A 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 24.2.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2007
Y52620A 12,00 Ustd. 100,– €
3 Abende, ab 10.3.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2003
Y52510B 8,00 Ustd. 70,– €
1 Samstag, ab 17.4.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2003
Y52510C 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 12.5.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2007
Y52610B 8,00 Ustd. 70,– €
1 Samstag, ab 29.5.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

Baustein 2:
Professionelle Textgestaltung
Professionelle Bearbeitung und Formatierung von Textdokumenten aller Art
- Tabulatoren
- Nummerierungs- und Aufzählungszeichen
- Rahmen, Linien und Schattierungen
- Dokumentvorlagen
- Grafiken einfügen und bearbeiten
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- AutoTexte und AutoKorrektur
- Silbentrennung
- Synonyme/Thesaurus

Word 2003
Y52520A 12,00 Ustd. 100,– €
3 Abende, ab 15.2.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2007
Y52620A 12,00 Ustd. 100,– €
3 Abende, ab 10.3.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2003
Y52520B 12,00 Ustd. 100,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.4.2010, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2003
Y52520C 12,00 Ustd. 100,– €
3 Abende, ab 26.5.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2007
Y52620B 12,00 Ustd. 100,– €
1 Wochenende
Fr, 4.6.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.6.2010, 9:00 – 16:00 Uhr

Baustein 3: Word für's Büro
Normgerechte Bürokommunikation nach den Regeln der DIN 676/DIN 5008 und Automation im Büro:
- Dokumentvorlagen erstellen und bearbeiten
- Serienbriefe und Etikettendruck
- Geschäftsbriefe nach DIN 5008/676
- Kopf- und Fußzeilen
- Falz- und Lochmarken einfügen
- Bearbeiten größerer Texte: Seitenzahlen, Inhaltsverzeichnis, Titelblatt, Gestaltungsvorlagen nutzen etc.

Word 2007
Y52630 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 12.1.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2003
Y52530A 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 15.3.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2007
Y52630A 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2003
Y52530B 8,00 Ustd. 70,– €
1 Samstag, ab 8.5.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2003
Y52530C 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 16.6.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2007
Y52630B 8,00 Ustd. 70,– €
1 Samstag, ab 19.6.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2003 Kompaktkurs
(Bausteine 1 – 3 am Stück)
Baustein 1: Word – Basiswissen
Baustein 2: Professionelle Textgestaltung mit Word
Baustein 3: Word für das Büro
In diesem Kompaktkurs ist darüber hinaus ein Vormittag »Umsteigen auf Word 2007« enthalten

Y52550 35,00 Ustd. 250,– €
8 Vormittage, ab 26.10.2009
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr

Word 2003 Kompaktkurs
(Bausteine 1 – 3 am Stück)
Bildungsurlaub
Y52550BU 40,00 Ustd. 325,– €
1 Woche, ab 8.3.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2007 Kompaktkurs
(Bausteine 1 – 3 am Stück)
Bildungsurlaub
Y52650BU 40 Ustd. 325,– €
1 Woche, ab 17.5.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Excel

Professionelle Tabellenkalkulation

Baustein 1: Basiswissen
Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms und der grundlegenden Funktionen
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- Elementare statistische Funktionen
- Diagrammfunktion
- Besonderheiten beim Drucken mit Excel
- Datei, Arbeitsmappe, Zellen und Objekte schützen
- Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
- Relative und absolute Adressierung

Excel 2007
Y52810A 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2003
Y52710A 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 2.3.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 2:
Professionelles Arbeiten mit Excel
Schnelle und professionelle Gestaltung von Tabellen, fortgeschrittene Verwendung der Rechenfunktionen:
- Die Datenbankfunktion von Excel
- Erweiterte Formatierungs- und Diagrammfunktionen
- Die Arbeit mit Formeln und Funktionen
- Bereichsnamen
- Arbeitsmappen effektiv nutzen (Bezüge)
- Smart-Tags
- Arbeit mit Datums- und Uhrzeitfunktionen

Excel 2003
Y52720A 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 11.1.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2007
Y52820A 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 8.3.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2003
Y52721A 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 13.4.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 3: Fortgeschrittenes Arbeiten mit Excel
Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms und der grundlegenden Funktionen
– Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
– Einfache Rechenoperationen
– Formatieren von Tabellen und Mappen
– Elementare statistische Funktionen
– Diagrammfunktion
– Besonderheiten beim Drucken mit Excel
– Datei, Arbeitsmappe, Zellen und Objekte schützen
– Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
– Relative und absolute Adressierung

Excel 2007
Y52830A 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2003
Y52730A 16,00 Ustd. 130,– €
4 Abende, ab 11.5.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel Kompaktkurs
(Bausteine 1 + 2 am Stück)
Baustein 1: Excel – Basiswissen
Baustein 2: Professionelles Arbeiten mit Excel
In diesem Kompaktkurs ist darüber hinaus ein Vormittag »Umsteigen auf Excel 2007« enthalten
Y52750 35,00 Ustd. 280,– €
9 Vormittage, ab 12.3.2010
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr

Excel 2003 Kompaktkurs
(Bausteine 1 + 2 am Stück)
Bildungsurlaub
Baustein 1: Excel – Basiswissen
Baustein 2: Professionelles Arbeiten mit Excel
Y52750BU 40,00 Ustd. 325,– €
1 Woche, ab 15.3.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Excel 2007 Kompaktkurs
(Bausteine 1 + 2 am Stück)
Bildungsurlaub
Baustein 1: Excel – Basiswissen
Baustein 2: Professionelles Arbeiten mit Excel
Y52850BU 40,00 Ustd. 325,– €
1 Woche, ab 19.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Makroprogrammierung in Excel

Sie möchten Arbeitsabläufe in Excel beschleunigen? Wir erarbeiten gemeinsam die Automation wiederkehrender Arbeitsläufe, mit Hilfe des Makrorecorders zeichnen wir die Arbeitsvorgänge auf und analysieren und verändern die entstanden Makros. Wir sprechen über Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen. Sie erfahren, was Objekte, Eigenschaften, Werte und Methoden sind und steigen mit uns in die Makrosprache Visual Basic ein.
Nach dem Besuch des Kurses können Sie Ihre eigenen Erfordernisse in der Arbeitsumgebung von Excel umsetzen.
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Y52860BU 40,00 Ustd. 380,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 12.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

Powerpoint

Professionelle Erstellung von Präsentationen

Baustein 1: Basiswissen
Inhalt, Aufbau und Gestaltung von Präsentationen, grundlegende Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(sätzen)
– Das PowerPoint-Anwendungsfenster
– Der AutoInhalt-Assistent
– Neue Präsentationen erstellen
– Entwurfvorlagen verwenden
– Office-Zwischenablage
– Hilfefunktion von PowerPoint
– Grafiken, Diagramme, Organigramme und Tabellen einfügen und bearbeiten
– Bildschirmpräsentation steuern
– Folienübergänge und einfache Animationen
– Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln

Powerpoint 2007
Y53010 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 13.1.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Powerpoint 2003
Y52910A 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 25.2.2010
Do, 18:00 – 21:00 Uhr

PowerPoint 2007
Y53010B 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 13.4.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Powerpoint 2003
Y52910B 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 26.4.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 2:
Professionelles Präsentieren
Professionelle Gestaltung von Foliensätzen, Durchführen von Präsentationen mit Powerpoint:
– Erstellen und Bearbeiten grafischer Elemente
– Einfügen und Formatieren von Textfeldern, Grafiken, Diagrammen und Tabellen
– Einfügen von Folien und Objekten aus anderen Präsentationen
– Folienmaster, Titelmaster, Handzettelmaster und Notizenmaster
– Masterfolien/Entwurfsvorlagen
– Interaktive Schaltflächen und Aktionseinstellungen
– Mit Powerpoint-Präsentationen unterwegs: Export mit Pack & Go.

Powerpoint 2007
Y53020 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 27.1.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Powerpoint 2003
Y52920A 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 11.3.2010
Do, 18:00 – 21:00 Uhr

PowerPoint 2007
Y53020B 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 27.4.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Powerpoint 2003
Y52920B 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 10.5.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

PowerPoint 2003 – Kompaktkurs
(Baustein 1+2 am Stück)
Y52950 16,00 Ustd. 130,– €
1 Wochenende
Fr, 15.1.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.1.2010, 9:00 – 18:00 Uhr

Y52950A 16,00 Ustd. 130,– €
1 Wochenende
Fr, 26.3.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.3.2010, 9:00 – 18:00 Uhr

PowerPoint 2007 – Kompaktkurs
(Baustein 1+2 am Stück)
Y53050A 16,00 Ustd. 130,– €
1 Wochenende
Fr, 4.6.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.6.2010, 9:00 – 18:00 Uhr

Internet-Nutzung

Baustein 1:
Basiswissen und Sicherheit
Basiswissen
– Zugangsvoraussetzungen (erforderliche Hard- und Software, Kosten)
– Aufbau des Internets, wichtige Begriffe und Zusammenhänge
– Komfortables Surfen mit dem Browser Internet Explorer 7.0 (z. B. wichtige Funktionen, Favoriten, Verlauf)
– Suche mit der Suchmaschine Google
Sicherheit
– Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen
– Schutzprogramme (gegen Viren, Würmer, Trojaner, etc.)
– Sicherheits-Einstellungen im Internet-Explorer
– Sicheres Einkaufen im Internet
Y53110A 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 17.2.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Y53110B 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 19.5.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 2: Kommunikation und professionelle Nutzung
Kommunikationsmöglichkeiten
– E-Mail: Einrichten einer eigenen, kostenlosen E-Mail-Adresse (Webmail), Schreiben und Empfangen von E-Mails mit und ohne Anhang, Lesen.
– Vor- und Nachteile der Nutzung von E-Mail-Clients (z. B. Outlook, Outlook Express)
– Chat
– Newsgroups
Professionelle Nutzung
– Recherche im Internet (Es gibt nicht nur die Suchmaschine Google!)
– Nutzung von Informationen (Drucken, Speichern, Transfer in andere Programme)
– Download, Pdf-Dateien und Acrobat Reader
Y53120A 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 3.3.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Y53120B 8,00 Ustd. 70,– €
2 Abende, ab 2.6.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Outlook

Baustein 1: Basiswissen

Als persönlicher Informations-Manager lässt sich Outlook als eine zentrale Schaltstelle für alle Kontakt- und Termindaten im Büroalltag nutzen, um diese zu organisieren und überschaubarer zu gestalten. Ziel dieses Basis-Bausteins ist die routinierte Handhabung aller Programmfunktionen:

- Outlook-Benutzeroberfläche
- Nachrichtenaustausch (E-Mail-Korrespondenz)
- Adressverwaltung (Kontakte anlegen)
- Einfache Terminverwaltung
- Notizen

Y53130A 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 15.1.2010
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

Y53130B 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 19.3.2010
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

Y53130C 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 11.6.2010
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 2: Bürokommunikation und -organisation, Besondere Funktionen

Als persönlicher Informations-Manager lässt sich Outlook als eine zentrale Schaltstelle für alle Kontakt- und Termindaten im Büroalltag nutzen, um diese zu organisieren und überschaubarer zu gestalten. Ziel dieses Basis-Bausteins ist die routinierte Handhabung aller Programmfunktionen:

- Wiederkehrende Termine und Ereignisse
- Erinnerungsfunktionen
- Persönliche Arbeitszeiten
- Aufgabenverwaltung (Aufgaben delegieren)
- Besprechungen organisieren
- Ordnerverwaltung
- Regelassistent (Nachrichten filtern)
- Unerwünschte Mails (Junk-Mails)
- Elemente kategorisieren, sortieren und suchen
- Drucken von allen Elementen

Y53140A 8,00 Ustd. 90,– €
1 Samstag, ab 16.1.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

Y53140B 8,00 Ustd. 90,– €
1 Samstag, ab 20.3.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

Y53140C 8,00 Ustd. 90,– €
1 Samstag, ab 12.6.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

Access

In den Access-Kursen arbeiten wir im Augenblick mit **Access 2003**

Baustein 1

- Datenbankgrundlagen
- Grundlegende Arbeiten mit Datenbanken
- Grundlagen zu Tabellen und Tabellenstruktur
- Tabelleneigenschaften, Feldeigenschaften
- Grundlagen zu Feldeigenschaften
- Grundlagen von sortieren und filtern von Daten
- Einfache Abfragen definieren
- Umgang mit Operatoren
- Formular mit Assistenten erstellen

Y53310 16,00 Ustd. 180,– €
4 Abende, ab 3.3.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 2

- Beziehungen zwischen Tabellen
- Weiterführende Abfragetechniken
- Operatoren und Funktionen
- Aktionsabfragen
- Abfragen mit Aggregatfunktionen
- Grundlagen der Formularerstellen und Bearbeiten
- Grundlagen zu Berichten erstellen und Bearbeiten
- Externe Daten importieren und exportieren

Y53320 16,00 Ustd. 180,– €
4 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Access 2003 (Bausteine 1 – 2 am Stück)
Bildungsurlaub
Y53330BU 40,00 Ustd. 380,– €
1 Woche, ab 14.6.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Access für Anwender

- Grundlegende Arbeiten mit Datenbanken
- Daten in Tabellen eingeben und bearbeiten
- Daten in Formulare eingeben, bearbeiten und betrachten
- Daten suchen und sortieren
- Mit Filtern arbeiten
- Mit einfachen Abfragen arbeiten und neue erstellen
- Grundlagen zu Berichten (Anzeigen und Drucken von Berichten)
- Berichte und Etiketten erstellen
- Serienbriefe in Word erstellen und mit Access verknüpfen
- Externe Daten importieren und exportieren

Y53340 16,00 Ustd. 180,– €
4 Abende, ab 1.3.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Access Makroprogrammierung

Sie möchten Arbeitsabläufe in Microsoft Access beschleunigen? In diesem Kurs erarbeiten wir die Automatisierung von Arbeitsabläufen. Wir programmieren Makros mit Hilfe der Makrosprache von Microsoft Access. Diese Makros binden wir in die Datenbankoberfläche ein. In einem zweiten Schritt erkunden wir die in Microsoft Access enthaltene Programmiersprache VBA (Visual Basic für Applikationen). Hierbei lernen Sie Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen kennen. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen und Erfahrungen zu Objekten, Eigenschaften, Werte und Methoden. Nach Besuch des Kurses können Sie Ihre Programmiererfahrung im Ausbau Ihrer Datenbankanwendungen umsetzen.

Y53325BU 40,00 Ustd. 380,– €
1 Woche, ab 3.5.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Besondere Office-Kurse Umsteiger

Effektiver Umstieg auf Office 2007

Dieser Kurs vermittelt Ihnen in kompakter Form die neuen Möglichkeiten von Office 2007. Sie lernen in kurzer Zeit die neuen Office-Programme effizient zu nutzen. Tipps und Tricks optimieren Ihr tägliches Arbeiten mit den Produkten und zeigen Ihnen die neuen Möglichkeiten. Die Transparenz der neuen Benutzerkonzepte erlauben einen schnellen und leichten Umstieg sowie ein effektives Arbeiten mit den neuen Werkzeugen
Gute Kenntnisse in bisherigen Office-Versionen sind unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!

Y53410A 15,00 Ustd. 190,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Peter Schwägerl

Y53410B 15,00 Ustd. 190,– €
1 Wochenende
Fr, 25.6.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.6.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Peter Schwägerl

Effektiver Umstieg auf Microsoft Windows Vista

Lernen Sie die neuen Möglichkeiten von Windows Vista kennen. Dieser Kurs führt Sie in die Bedienung dieses neuen Betriebssystems ein. Tipps und Tricks optimieren Ihr tägliches Arbeiten und zeigen Ihnen die neuen Möglichkeiten zur effizienten Nutzung von Vista.
Dieser Kurs ist ausschließlich für Umsteiger mit Vorkenntnissen in einem anderen Betriebssystem, z.B. Windows XP geeignet. Zur grundlegenden Einführung besuchen Sie bitte unseren PC-Grundlagenkurs.

Y53420A 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 16.1.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Peter Schwägerl

Y53420B 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 27.3.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Peter Schwägerl

Effektiver Umstieg auf Microsoft Windows 7

Dieser Kurs stellt Ihnen die Möglichkeiten des neuen Betriebssystems Windows 7 vor. Tipps und Tricks optimieren Ihr tägliches Arbeiten und zeigen Ihnen die neuen Möglichkeiten zur effizienten Nutzung von Windows 7.
Dieser Kurs ist ausschließlich für Umsteiger mit Vorkenntnissen in einem anderen Betriebssystem, z.B. Windows XP geeignet. Zur grundlegenden Einführung besuchen Sie bitte unseren PC-Grundlagenkurs.

Y53430A 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 20.2.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Peter Schwägerl

Y53430B 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 24.4.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Peter Schwägerl

Y53430C 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 19.6.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Peter Schwägerl

Y53430D 8,00 Ustd. 95,– €
2 Abende, ab 9.3.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Marc Schaumburg

Y53430E 8,00 Ustd. 95,– €
2 Abende, ab 20.5.2010
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Marc Schaumburg

Beruf und Karriere
EDV für Ältere

EDV für Ältere

Baustein 1: Erste Schritte am PC
Hier lernen Sie den Umgang mit dem PC und alles was Sie drumherum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage der weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:
– Den Computer und seine Bestandteile kennen
– Computermaus und -tastatur bedienen
– Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
– Programme öffnen und schließen
– Dateien speichern und wieder finden
– Ordner erstellen
– Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks

Windows Vista und Office 2007
Y53620A 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 23.2.2010
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Windows XP und Office 2003
Y53610A 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 1.2.2010
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Windows XP und Office 2003
Y53610B 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 15.4.2010
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Windows Vista
Y53620B 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 20.5.2010
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 2:
Texte und Dokumente erstellen
In diesem Baustein lernen Sie das Textverarbeitungsprogramm Word kennen:
– Briefe schreiben, bearbeiten, speichern, drucken
– Mehrseitige Texte erstellen (z. B. Reisebericht, Memoiren)
– Bilder in Texte einbauen
– Visitenkarten erstellen
– Gestaltete Einladungen schreiben
– Malen und gestalten mit Word
– Viel Zeit zum Üben und Fragen stellen

Word 2003
Y53650A 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 14.1.2010
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Word 2007
Y53660A 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 8.2.2010
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Word 2003
Y53650B 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 13.4.2010
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Word 2007
Y53660B 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 28.4.2010
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 3:
Erste Schritte im Internet
In diesem Baustein lernen Sie alles rund ums Internet und seine Bedienung:
– Einen eigenen Internetzugang einrichten
– Internetseiten besuchen
– Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
– Briefe (E-Mails) schreiben, versenden und erhalten
– Suchen und Finden im Internet
– Programme herunterladen und installieren

und vieles mehr
Vorkenntnisse:
Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse
Y53680A 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 9.2.2010
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Y53680B 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 19.4.2010
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Y53680C 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 25.5.2010
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 4:
Digital fotografieren und danach?
Bildbearbeitung für Ältere
In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:
– Bilder auf den PC übertragen
– Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
– Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
– Bilder ausdrucken
– Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
– Bilder für Versand per E-Mail verkleinern

Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen.
Voraussetzung: Vorkenntnisse beim Umgang mit dem PC
Y53700A 12,00 Ustd. 70,– €
3 Nachmittage, ab 20.4.2010
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Y53700B 12,00 Ustd. 70,– €
3 Nachmittage, ab 14.6.2010
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Workshop:
Digital Fotografieren und danach?
Für alle, die den Kurs »Digital fotografieren und danach?« besucht haben.
Ziel ist es,
– aufgetretene Fragen zu klären,
– Gelerntes zu trainieren,
– Neues zu lernen.

Y53710A 4,00 Ustd. 35,– €
1 Nachmittag, 10.3.2010
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Y53710B 4,00 Ustd. 35,– €
1 Nachmittag, 9.6.2010
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Telefonieren über das Internet
Dieser Kurs ist für alle, die mit ihren Freunden und Verwanden weltweit kostenlos kommunizieren wollen. Wir nutzen das Programm Skype. Bitte bringen Sie kleine Kopfhörer oder ein Headset mit.
Y53720 4,00 Ustd. 35,– €
1 Nachmittag, 14.4.2010
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Freunde finden im Internet
Dieser Kurs macht Sie mit folgenden Möglichkeiten vertraut:
– In sozialen Netzwerken Gleichgesinnte und Freunde finden
– Netzwerke speziell für Senioren finden (Best-Ager, Silver-Surfer)
– Anmeldung und Registrierung bei sozialen Netzwerken abwickeln
– Risiken und Sicherheitsaspekte beachten

Y53730 4,00 Ustd. 35,– €
1 Nachmittag, 11.3.2010
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Aktionskurse EDV für Ältere

Hier finden Sie Schnupperkurse, die einen kurzen Einblick in das jeweilige Thema bieten. Für tiefergehende Erläuterungen buchen Sie bitte unsere Bausteine für Ältere.
Der Preis für jeden Nachmittag richtet sich wieder nach Ihrem Lebensalter: **25,– € Lebensalter × 10 Cent. Beispiel: Mit 62 Jahren zahlen Sie 25,– € minus 62 × 10 (6,20 €) = 18,80 €.**

Augen auf beim Computerkauf
Hier erfahren Sie alles, was Sie wissen sollten, bevor Sie sich Ihren ersten Computer zulegen. Dieser Nachmittag informiert Sie über alle Begriffe, die Sie kennen müssen, um einen Verkaufsprospekt zu lesen und verschiedene Angebote miteinander vergleichen zu können und um ein Verkaufsgespräch in einem Computergeschäft zu »überleben«. Sie erhalten hier keine Kaufempfehlung für ein bestimmtes Modell, sondern werden sensibilisiert für die Dinge, die für Ihre Nutzung wichtig sind und welche eher »Schnick-Schnack«, den Sie nicht brauchen (z.B. wie groß sollte meine Festplatte oder mein Arbeitsspeicher sein, was für eine Graphikkarte brauche ich, ist ein DVD-Brenner Luxus? Gibt es unterschiedliche Mäuse? u.v.m.)
Y53810B 4,00 Ustd.
Seniorennet, Bürgerzentrum
Adlerstraße 19
2 Nachmittage, ab 1.2.2010
Mo, 14:30 – 16:00 Uhr

Y53810A 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 5.5.2010
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

Aktionskurse EDV für Ältere

Laptop gekauft – was nun?!

In Ihrer ersten Begeisterung für Computer haben Sie sich ein Notebook/Laptop gekauft. Doch zuhause… An diesem Nachmittag können Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen. Gemeinsam erforschen wir die Wege, wie Sie Programme installieren und aufrufen, Dateien und Ordner anlegen und vor allem wieder finden, wie Sie den Desktop nach Ihren Bedürfnissen gestalten können, wie Sie externe Gerätschaften anschließen (Drucker, USB-Stick, Scanner u.ä.) und wie Sie mithilfe Ihrer neuen Errungenschaft glücklich ins Internet kommen.

Y53820A 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, ab 3.5.2010
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

Y53820B 4,00 Ustd.
2 Nachmittage, 8. und 15.3.2010
Mo, 14:30 – 16:00 Uhr

Zum Schwatzen ins weltweite Netz

Vielleicht haben Sie von Ihren Enkeln gehört, dass man im Internet ganz toll neue Leute kennenlernen und mit ihnen »chatten« kann? Das möchten Sie auch einmal ausprobieren? Keine Angst, Sie müssen jetzt nicht mit 14-Jährigen über die neuen Hip-Hop-Trends sprechen, es gibt im Internet auch viele Seiten, die speziell auf Ihre Altersgruppe ausgerichtet sind und auf denen Sie seriöse Bekanntschaften machen können. Sei es zum gedanklichen Austausch oder weil Sie vielleicht jemand für Theaterbesuche oder Nordic Walking suchen. Hier lernen Sie einige dieser Angebote kennen und vielleicht schon die erste nette »Schwatzbekanntschaft«.

Y53830 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 6.5.2010
Do, 14:00 – 17:00 Uhr

Bilder aus der mailbox/ in die mailbox

Ihre Freunde/Familie wohnt weiter weg und Sie möchten sich an immer aktuellen Fotos erfreuen? Doch wie bekommen Sie die echten Fotos »in den Computer« oder wie können Sie aus den Fotos, die Ihnen geschickt wurden, echte Bilder für Ihr Fotoalbum machen? Hier lernen Sie alles rund ums Scannen, Bilder zum Verschicken zu bearbeiten, Bilder an mails anzuhängen oder zu öffnen und zu speichern sowie den Weg vom digitalen Bild zum Foto fürs Album.

Y53840 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 7.5.2010
Fr, 14:00 – 17:00 Uhr

Einkaufsbummel weltweit

Alles was Sie in der Stadt nicht finden oder nicht suchen wollen, finden Sie garantiert im Internet und es kommt bequem zu Ihnen nach Hause oder zu jemandem, dem Sie eine Freude machen wollen. An diesem Nachmittag lernen Sie die gängigsten Funktionsweisen von Internet-Kaufhäusern kennen (Artikel suchen, Preise vergleichen, Bewertungen von Verkäufern und Artikeln finden, Kaufen und Bezahlen, Ware reklamieren u.v.m.) Danach sind Sie fit für die Schnäppchenjagd!

Y53850 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 11.5.2010
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

Wissen und Informationen aus dem Netz

Google, newsgroups & Co

Im Internet finden Sie zu wirklich jedem Thema erstaunliche und aktuelle Informationen. Wenn Sie ein besonderes Hobby oder Lieblings-Wissensgebiet haben, finden Sie neben enzyklopädischen Angeboten auch Seiten von anderen Liebhabern, mit denen Sie vielleicht auch in Kontakt treten möchten. Sie finden Filme, Bilder, Berichte und Wissensdatenbanken, aber auch Diskussionsgruppen, in denen zu Ihrem Thema interessante Informationen ausgetauscht werden und in denen Sie Gleichgesinnte treffen. Sie können in Bibliotheken anderer Städte und Länder schauen oder in Ihrer Stadtbibliothek gleich ein gewünschtes Buch bestellen. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Suchmöglichkeiten im Internet kennen und bedienen.

Y53860B 4,00 Ustd.
Seniorennet, Bürgerzentrum Adlerstraße 19
2 Nachmittage, ab 19.4.2010
Mo, 14:30 – 16:00 Uhr

Y53860A 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 12.5.2010
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

Y53870 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 20.5.2010
Do, 14:00 – 17:00 Uhr

Drei – Zwei – Eins – Meins! Ebay

Ebay, das internationale Auktionshaus im Internet bietet fast alles, was das Herz begehrt. Neben Antiquitäten, Liebhaberstücken und Flohmarktartikeln finden Sie hier aber auch nagelneue Waren weit unter Ladenpreis. In diesem Nachmittagskurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von ebay kennen: Artikel suchen und finden, Auktionen beobachten und mitbieten, Kaufabwicklung, Zahlung, Lieferung und Reklamationsmöglichkeiten. Danach müssen Sie nur noch Ihren Kaufrausch zügeln…
Der Preis für jeden Nachmittag richtst sich wieder nach Ihrem Lebensalter: € 25,- Lebensalter × 10 Cent. Beispiel: Mit 62 Jahren zahlen Sie 25,– € minus 62 × 10 (6,20 €) = 18,80 €.

Y53880A 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 17.5.2010
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

Y53880B 4,00 Ustd.
2 Nachmittage, ab 31.5.2010
Mo, 14:30 – 16:00 Uhr

Büro-Organisation mit OpenOffice 3.1

Sind Sie junge/r Existenzgrüder/in, Selbständige/r oder scheuen Sie die Kosten, die erforderlich sind Ihre Rechner mit dem MS-Office-Paket auszustatten?
In diesem OpenOffice-Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse:
– In der Textverarbeitung
– In der Tabellenkalkulation
– Programmübergreifende Funktionen

OpenOffice 3.1.1 ist die ultimative Office-Alternative zu Office-Paketen, die mehrere Hundert-Euro kosten! Das Komplettpaket fürs Büro enthält Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, ein Präsentationsprogramm, ein Zeichenprogramm, Datenbanksoftware und einen Formeleditor. Somit ist dieses Komplettpaket mit teuren Office-Suiten auf ähnlichem Niveau und für den täglichen Einsatz geeignet.
OpenOffice ist kostenlos!

Y53440 16,00 Ustd. 150,– €
4 Abende, ab 2.3.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Betriebssysteme/Hardware

Betriebssystem sichern, optimieren, effizient nutzen

– Datensicherung (Image erstellen mit Fremdsoftware oder Windows eigenen Programmen)
– Windows optimieren (Treiber optimieren, Systemstart optimieren, Dienste verwalten)
– Verlorene Daten wieder herstellen (gelöschte Dateien wieder herstellen)
– Antivirensoftware/Firewall einrichten (Kostenloses AV Software im Vergleich zu kommerziellen Lösungen)
– PDF-Dokumente erstellen (kostenloses PDF Programme nutzen)
– Interessante Shareware/Freeware vorstellen (Systemprogramme, Tools, usw.)

Y53450A 8,00 Ustd. 95,– €
2 Abende, ab 11.3.2010
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Marc Schaumburg

Y53450B 8,00 Ustd. 95,– €
2 Abende, ab 10.6.2010
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Marc Schaumburg

Wie schütze ich meinen PC?

Viren, Würmer und andere Schädlinge

Viren, Pishing, Trojaner, Würmer, Firewalls, Ports - wenn das alles Begriffe sind, die Ihnen schon irgendwann einmal begegnet sind und Sie lernen wollen, wie Sie Ihren PC vor Angriffen aus dem Internet grundlegend schützen können, sind Sie in dieser Veranstaltung richtig. Es werden die grundlegenden Gefahrenquellen aufgezeigt, die Ihnen beim eBanking, Mailen und einfachen surfen im Internet begegnen können. Sie erhalten einen Überblick über Maßnahmen, den Gefahren zu begegnen. Durch umsichtiges Handeln und Einhaltung einiger Regeln können Sie sich relativ sicher im Internet bewegen. Sie können anhand von freien Programmen aus dem Internet Ihren PC schützen.

Y54620 4,00 Ustd. 45,– €
1 Samstag, ab 15.5.2010
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Peter Schwägerl

Linux/UNIX – Einführung

Linux ist ein frei verfügbares Betriebssystem, das von Linus Torvalds und vielen freien Entwicklern weltweit entwickelt wird. Linux bietet mittlerweile die gesamte Funktionalität, die man von modernen Betriebssystemen erwartet.
Folgende Themen werden im Kurs behandelt:

- Aufgabe eines Betriebssystems
- Aufgaben eines System-administrators
- Standard-Unix-Werkzeuge
- Distributionsabhängiges Werkzeug des Herstellers
- Installation des Systems
- Installation der Anwendungs-software
- Aufbau, Wartung und Pflege des Unix-Dateisystems
- Datensicherung und Rück-sicherung
- Scheduling und Automatisieren der wiederkehrenden Aufgaben
- Benutzerklassen und Zugriffs-rechte
- Starten und Stoppen (unterschied-liche Runlevel) des Systems
- Kommandos zur Prozess-verwaltung
- Allgemeine UNIX-Kommandos
- Shell und Shellprogrammierung inklusive regulärer Ausdrücke und awk
- Netzwerkdienste (z.B. ftp, httpd, inetd, samba usw).

Vorkenntnisse: Gute grundlegende Computerkenntnisse
Kleingruppenkurs:
max. 6 – 8 Personen

Y54630 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab12.3.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Said Hasan Hashemi

Linux/UNIX – Aufbau

Schwerpunkt Administration

- Administrative Aufgaben und Werkzeuge
- Prozessverwaltung
- Automatisierung
- Fernwartung
- Bootvorgang und Runlevel-System
- Netzwerk: Firewall, Datei-austauschdienste (Samba, NFS), E-Mail, Proxy
- Sicherheit
- Shellskripte erstellen

Vorkenntnisse: Linux-Kenntnisse, vergleichbar Kurs »Linux – Einführung« (siehe oben), Benutzung eines Linux/UNIX-Systems (Shell), Besuch des Kurses Netzwerk-Technologie-Grundlagen oder vergleichbare grundlegende Netzwerkkenntnisse
Kleingruppenkurs:
max. 6 – 8 Personen

Y54640 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 16.4.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Johannes Zahn

hr4 mein Radio
hvv Institut Hessischer Volkshochschulverband
Die vhs Volkshochschulen

Das hr4-Internetcafé - gemeinsam das weltweite Netz entdecken!

Sie haben einen Computer zu Hause, den Sie regelmäßig nutzen ? Dann nehmen Sie jetzt die Gelegenheit wahr, mit hr4 die ersten Schritte im Internet zu machen: Sie wollten immer schon mal wissen, wie man per Internet eine Reise bucht, die schönsten Urlaubsfotos per Mail verschickt oder mit Freunden und Familie per Mail in Verbindung bleibt ? Dann sind Sie im hr4-Internetcafé genau richtig!
Nach dem Kurs sitzen wir noch auf ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee zusammen.
Teilnahmevoraussetzung: PC- und Windows- Grundkenntnisse

Modul 1
- Windows Grundlagen wiederholen
- Grundlagen der Internetnutzung

Modul 2
- Internetrecherche (z.B. Reiseplanung)

Modul 3
- E-Mail versenden und empfangen
- E-Mail mit Anhang versenden und empfangen
- Download
- Internetsicherheit

Modul 4
- Vielfalt im Internet kennen lernen (z.B. Chatten, Twittern)

An der Volkshochschule Wiesbaden läuft dieses Angebot:
4 Nachmittage freitags, ab 23.4.2010, 13:45 – 16:45 Uhr **€ 95,–**
Y53900 , vhs Europaviertel, Anmeldung erforderlich

Die vhs Volkshochschulen
Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Anzeige

Windows neu installieren

Das Löschen von scheinbar nicht benötigten Dateien, die Installation oder Deinstallation von Programmen sowie Probleme mit Viren führen häufig zur Situation, dass der Computer zwar nicht kaputt ist, aber auch nicht mehr reibungslos funktioniert. Eine Neueinrichtung des Betriebssystems ist unerlässlich. In diesem Workshop können Sie Ihren eigenen PC oder Ihr Notebook mitbringen und ihn neu installieren und fertig einrichten. Im Vorfeld wird eine Datensicherung durchgeführt.

Y53460A 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 6.3.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Marc Schaumburg

Y53460B 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 12.6.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Marc Schaumburg

Augen auf beim Computerkauf

Hier erfahren Sie alles, was Sie wissen sollten, bevor Sie sich Ihren nächsten Computer zulegen. Dieser Abend informiert Sie über alle Begriffe, die Sie kennen müssen, um einen Verkaufsprospekt zu lesen und verschiedene Angebote miteinander vergleichen zu können und um ein Verkaufsgespräch in einem Computergeschäft zu »überleben«. Sie erhalten hier keine Kaufempfehlung für ein bestimmtes Modell, sondern werden sensibilisiert für die Dinge, die für Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihre Art der Nutzung wichtig sind und welche eher »Schnick-Schnack«, den Sie nicht brauchen (z.B. wie groß sollte meine Festplatte oder mein Arbeitsspeicher sein, was für eine Graphikkarte brauche ich, welchen DVD-Brenner? Welche Maus, welche Tastatur ist sinnvoll u.v.m.)

Y53470A 8,00 Ustd. 95,– €
2 Abende, ab 16.2.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Marc Schaumburg

Y53470B 8,00 Ustd. 95,– €
2 Abende, ab 18.5.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Marc Schaumburg

Kindersicherheit am PC

Dieser Kurs vermittelt Ihnen als Eltern/Lehrer/Erzieher die Möglichkeit, wie ein PC für Kinder optimal eingerichtet werden kann. Dazu werden wir über Sicherheitsprogramme sprechen, über Software, die Zeitkontingente vorgibt sowie über kindgerechte Webseiten Chatprogramme. Wir werden die Gefahren von Webseiten mit Benutzerprofilen erläutern und aufzeigen, was mit den Daten im Internet alles passieren kann.

Y53480A 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 23.3.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Marc Schaumburg

Y53480B 4,00 Ustd. 45,– €
1 Samstag, ab 8.5.2010
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Marc Schaumburg

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V. dvv
Die Volkshochschulen vhs
Software zum guten Kurs
Die umfangreichsten Office-Pakete
Microsoft
Office 2007
Office Standard 2007
Office Prof. Plus 2007
Office Enterprise 2007
Schon ab € 99,- *
Profi-Tools für Web, Design und Video
Adobe
Photoshop & Co
Photoshop CS4 Extended
Creative Suite 4
... weitere Adobe-Produkte
Schon ab € 199,- *
* Stand: Oktober 2009. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Alle Preise verstehen sich inkl. der ges. MwSt. sowie zzgl. Versandkosten (siehe www.cobra-shop.de).
Weitere Software-Angebote finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs
cobra Technischer Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH • Am Seerhein 6 • 78467 Konstanz
FON 07531/89236-0 • FAX 07531/89236-22 • MAIL info@cobra-shop.de • WEB www.cobra-shop.de
cobra.
Anzeige

Weiterbildung – Profitieren auch Sie!

Die vhs Volkshochschulen

Die Volkshochschule ist anerkannte Beratungsstelle für die Ausstellung von Qualifizierungsschecks und Bildungsprämie.
Hier erhalten Sie trägerunabhängige Beratung rund um die Planung Ihrer persönlichen beruflichen Weiterbildung und können die entsprechenden Fördermittel beantragen.
Information und Vereinbarung von Terminen unter 06 11/ 98 89-151, Frau Annette Groth

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Wichtig: Die Förderprogramme greifen nur für Kurse, für die Sie noch nicht angemeldet sind!

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Der Prämiengutschein richtet sich an
- alle Erwerbstätigen aus Unternehmen
- deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 Euro (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn beantragen! Mit dem Prämiengutschein erhalten Sie 50% Zuschuss zu Ihren Weiterbildungskosten, maximal 154 €.

Der Gutschein kann einmal pro Jahr im Rahmen eines (kostenlosen) Beratungsgesprächs beantragt werden.
Mit dem Weiterbildungssparen können Sie aufwändigere Weiterbildung unabhängig vom Einkommen finanzieren.
Sprechen Sie uns gerne auch auf diese Förderung an!

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds

AUFSTIEG DURCH BILDUNG

Qualifizierungsscheck
Weil Du mehr kannst

Die Förderung über Qualifizierungsschecks wendet sich an
- Beschäftigte aus kleinen und mittleren hessischen Unternehmen mit Hauptwohnsitz Hessen
- über 45-Jährige oder An-/Ungelernte

Der Qualifizierungsscheck übernimmt 50% der Weiterbildungskosten, max. € 500 und kann im Rahmen eines (kostenlosen) Beratungsgesprächs beantragt werden.

Gefördert aus Mitteln :

HESSEN

Qualifizierungsoffensive des hessischen Wirtschaftsministeriums
Programme zur beruflichen Bildung

Europäischer Sozialfonds Für die Menschen in Hessen

EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds

WEITERBILDUNG HESSEN e.V.

Bundesagentur für Arbeit

Die Bundesagentur für Arbeit unterstützt die Weiterbildung von sozialversicherungspflichtig Beschäftigten mit dem Programm „Weiterbildung Geringqualifizierter und beschäftigter älterer Arbeitnehmer in Unternehmen" (WeGebAU).

Zahlreiche Kurse des Fachbereichs können über dieses Programm zu 100% gefördert werden, achten Sie bitte auf die entsprechende Kennzeichnung.
Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an, wir leiten Sie an die entsprechende Stelle bei der Bundesagentur für Arbeit weiter.

Wir beraten Sie gern!

Information und Vereinbarung von Terminen unter 06 11/ 98 89-151, Frau Annette Groth

Ihre Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Computer selber bauen, individuell ausstatten und Geld sparen

Jeweils in Kleingruppen von maximal zwei Teilnehmern werden Sie in diesem Kurs einen kompletten PC montieren. Dabei lernen Sie, welche Hardwarekomponenten notwendig sind, die richtige Auswahl der Komponenten zu treffen und die Bauteile fachgerecht zu montieren. Weiterhin lernen Sie, Windows XP ordentlich zu installieren, sowie Gerätetreiber zu installieren und zu optimieren. Sie erfahren, was Sie wirklich brauchen und wo Sie Ihre Komponenten beschaffen können (z.B. Internet) und dabei auch noch Geld gegenüber einem fertigen PC sparen.

– Hardwarekunde: Mainboard, Prozessor, Grafikkarte, Speicher usw.
– Montage von Computersystemen
– Konfiguration der Hardware
– Betriebssysteminstallation und Systemoptimierung

Y53500A 8,00 Ustd. 85,– €
1 Samstag, ab 20.2.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Marc Schaumburg

Y53500B 8,00 Ustd. 85,– €
1 Samstag, ab 5.6.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Marc Schaumburg

Neuigkeiten im Hardwarebereich

Der Hardwarebereich ist schnelllebig, es ist schwer, den Überblick über die Neuigkeiten zu behalten.in diesem Workshop besprechen wir die Komponenten, aus denen ein PC besteht(CPU,RAM,Mainboard, Festplatte, Grafikkarte usw.) und schauen in das Innenleben hinein. Wir werden über Hintergründe sprechen, Hardwaretests durchsprechen und Erfahrungen austauschen. Dieser Kurs richtet sich an alle Computerinteressierte, die Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen austauschen wollen und sich über neue Geräte und Trends informieren möchten.

Y53510 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 16.6.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Marc Schaumburg

Grafik/Layout/Bildbearbeitung

Adobe Acrobat und PDF-Workflow

Das PDF-Dateiformat ist in der Lage, Bilder, Texte und Layoutmerkmale in einer Datei zu vereinigen und damit ein originalgetreues Abbild einer grafisch gestalteten Seite darzustellen. PDF-Dateien enthalten alle Daten, die für die Weiterverarbeitung im Druck oder Digitaldruck benötigt werden. Überall, wo das Web genutzt wird, um Dokumente verschiedenster Art (Aufsätze, Tabellen, Charts oder Broschüren) zu verteilen, spielen Acrobat und PDF eine entscheidende Rolle. Sie erfahren praxis-erprobtes Wissen zur effizienten und sicheren Verwendung von PDF-Dokumenten in der Druckvorstufe, im elektronischen Publishing und in einer netzwerkgestützten Büroumgebung.

Y54010 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, ab 6.3.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Weigel

Adobe Indesign

Mit der leistungsstarken Kombination aus umfangreicher Funktionalität und kreativer Freiheit eröffnet Adobe InDesign neue gestalterische Möglichkeiten für den gesamten Design-Prozess. Die nahtlose Integration mit anderen Anwendungen von Adobe sowie optimierte Abläufe in einer perfekt abgestimmten Design-Umgebung ermöglichen die Erstellung professionell gestalteter Layouts mit überzeugender Grafik und Typografie.

Y54020 28,00 Ustd. 320,– €
7 Abende, ab 2.2.2010
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Gerhild Krauß-Kashani

Y54020BU 40,00 Ustd. 380,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.2.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Y54025BU 40,00 Ustd. 380,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 28.6.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Adobe Indesign für Profis

Sie sind InDesign-Praktiker und mit dem grundsätzlichen Umgang mit InDesign vertraut? Sie möchten Ihr Wissen über InDesign erweitern und praxisorientierte Fragen zum Handling und zum Workflow abklären? Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und Adobe Indesign effektiver und über das Grundwissen hinaus nutzen möchten. Weiterführende Techniken ermöglichen den sicheren Umgang mit Dokumenten und erleichtern das Layouten durch zusätzliche Hilfsmittel. Wenn Sie möchten, können Sie Beispiele Ihrer bisherigen InDesign-Arbeiten mitbringen. Wir beantworten Ihre Fragen dazu und überlegen gemeinsam, ob und wie man Dinge daraus besser oder einfacher umsetzen kann.

– Vertiefung des Grundwissens
– Fragen aus der Praxis der Teilnehmer aufarbeiten
– Hochwertiger Satz in InDesign
– Arbeiten mit Zeichenformaten, Absatzformaten, verschachtelten Formaten und Objektstilen
– Erweiterter Import von Officedokumenten
– Fortgeschrittener Tabellensatz
– Transparenzen und Effekte
– Erstellung von Index und Inhaltsverzeichnis
– Buchfunktion in InDesign
– Lebende Kolumnentitel
– Verankerte Bildrahmen
– Die Prepressfunktionen von InDesign, Ausgabevorschau, Druckmanager
– Tipps und Tricks

Y54030 28,00 Ustd. 360,– €
7 Abende, ab 15.4.2010
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Gerhild Krauß-Kashani

Adobe Indesign für Profis
Bildungsurlaub
Y54030BU 40,00 Ustd. 380,– €
1 Woche, ab 26.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Grundlagen

Adobe Photoshop ist ein Programm für die professionelle digitale Bildbearbeitung. Sie lernen in diesem Kurs theoretisches Hintergrundwissen rund um die Bildbearbeitung und den Druck sowie den praktischen Umgang mit Adobe Photoshop.

– Scannen von Bildern
– Erstellen von Auswahlen
– Freistellen von Objekten
– Bildkorrekturen
– Retuschieren von Bildern
– Einfaches Arbeiten mit Ebenen
– Was bedeutet welches Dateiformat?
– Welche Auflösung für welchen Zweck?
– Warum sehen die Farben im Druck anders aus als auf dem Bildschirm?
– Was unterscheidet den professionellen Vierfarbdruck vom Druck auf dem eigenen Drucker?
– Wie unterscheiden sich die Angaben lpi und dpi?

Vorkenntnisse: fundierte Windowskenntnisse (siehe Seite 72).

Y54050 32,00 Ustd. 320,– €
8 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Rolf Kreienbühl

Y54050BU 40,00 Ustd. 380,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 25.1.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Y54060BU 40,00 Ustd. 380,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 1.3.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Y54055BU 40,00 Ustd. 380,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 21.6.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Aufbau

In diesem Aufbauseminar werden bekannte Funktionen vertieft und neue Arbeitstechniken aufgezeigt. Von der fortgeschrittenen Bildbearbeitung bis hin zum Umgang mit dem integrierten Programm ImageReady in Kombination mit erweiterten Photoshop Funktionen zur Erstellung von Web-Grafiken.

– Erweitertes Textwerkzeug
– Unterstützung von Vektorformen
– Erweitertes Arbeiten mit Ebenen
– Ebenenorganisation
– Einsatz von Ebeneneffekten
– Fortgeschrittene Freistellungsfunktionen
– Slice-Werkzeuge
– Erstellen von Animated Gifs

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses »Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop-Grundlagen« oder vergleichbare Photoshop-Kenntnisse

Y54060 32,00 Ustd. 320,– €
8 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Rolf Kreienbühl

Y54065BU 40,00 Ustd. 380,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 17.5.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Digitales Foto – was nun?

Sie besitzen einen digitalen Fotoapparat oder sind kurz vor dem Kauf und wollen die enormen Vorteile dieser neuen Technik optimal nutzen? Hier lernen Sie die wichtigsten Grundlagen zur digitalen Fotografie. Begrifflichkeiten werden geklärt und an praktischen Beispielen ausprobiert.

– Welche Auflösung soll ich für meine Fotos nutzen?
– Was hat die zusätzliche Qualitätseinstellung für eine Auswirkung?
– Warum werden viele Bilder unscharf oder zu dunkel?
– Was ändert sich, wenn ich Blende oder Verschlusszeit verändere?
– Wie bekomme ich meine Bilder vom Fotoapparat in den Rechner?
– Wie kann ich meine Bilder anschauen und sortieren?
– Welche Möglichkeiten der Weiterverarbeitung habe ich?
– Fotos bearbeiten, korrigieren, verändern und archivieren.
– Techniken zur Aufwertung alter Fotos

Bringen Sie Ihren Fotoapparat und seine Bedienungsanleitung mit, damit wir einige Dinge direkt gemeinsam ausprobieren können.

Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse (siehe Seite 72)

Y54070 15,00 Ustd. 180,– €
1 Wochenende ab 12.2.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Peter Schwägerl

Adobe Lightroom

Adobe® Photoshop® Lightroom™ ist ein umfassendes Werkzeug-Set für Fotografen. Lernen Sie die Funktionen zur Verwaltung, Nachbearbeitung und Präsentation großer Mengen an digitalen Bildern kennen. Lightroom ist Ihre digitale Dunkelkammer und unterstützt Sie bei der Verwaltung Ihres Bildbestands, indem es Ihnen eine Vielzahl leistungsstarker Werkzeuge zur verlustfreien Gestaltung und Optimierung an die Hand gibt. Insbesondere die Ergebnisse bei digitaler Schwarzweißfotografie sprechen für sich.

Y54075A 16,00 Ustd. 180,– €
4 Abende, ab 19.4.2010
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Rolf Kreienbühl

Y54075B 16,00 Ustd. 180,– €
1 Wochenende
Fr, 4.6.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.6.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Rolf Kreienbühl

Digitalisierung und Bildverwaltung

Ob man ein kleines privates Filmarchiv besitzt oder noch (oder vielleicht sogar wieder) aus Überzeugung analog fotografiert, die Digitalisierung von Fotos macht vieles leichter. Das Sichten und Bearbeiten der Bilder am PC bietet viele Vorteile und moderne Belichtungen erfolgen auf der Basis von digitalen Daten. Wenn Sie Ihre Bilder selbst scannen, bearbeiten und verwalten, behalten Sie die Qualitätskontrolle in ihrer Hand und den professionellen Überblick über Ihre Daten.

Dieses Seminar vermittelt Grundkenntnisse in moderner Scan- Software und in der Bildverwaltung mit Photoshop.

– Scannen
– Bildbearbeitung / Bildverwaltung mit Photoshop
– Bildverwaltung mit Photoshop Lightroom

Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse

Herr Kreienbühl ist Lithograf und Fotodesigner.

Y54080 15,00 Ustd. 180,– €
1 Wochenende
Fr, 14.5.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.5.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Rolf Kreienbühl

Adobe Illustrator

Illustrator ist ein professionelles Zeichenprogramm für Grafiker im Druckgewerbe, für Designer von Multimedia-Grafiken und für Künstler, die Webgrafiken und Online-Inhalte gestalten. Mit Hilfe von Paletten, Filtern und Zeichenwerkzeugen lassen sich hochwertige Vektorgrafiken erzeugen. Weitere Stärken sind die umfangreichen typografischen Möglichkeiten. Als echter Allrounder unterstützt das Programm die gängigen Fachprogramme und hat viele Exportmöglichkeiten.

Inhalte: Pfade zeichnen und editieren; Textbearbeitung und Typographie; Farben definieren und editieren; Objektgestaltung; Formen und Farben angleichen; Farbverläufe, Muster und Transparenzen; Verwendung von Ebenen; Effekte; Diagramme

Vorkenntnisse: fundierte Windowskenntnisse

Y54120 28,00 Ustd. 320,– €
7 Abende, ab 11.2.2010
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Gerhild Krauß-Kashani

Y54130BU 40,00 Ustd. 380,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 26.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß-Kashani

CAD

AutoCAD 2009

Grundlagen

Eine Grundlagen-Schulung für Einsteiger und Umsteiger: An sehr einfachen Beispielen werden die Funktionen und Befehle von AutoCAD 2009 leicht verständlich erklärt. Die Beispiele sind praxisnah und führen schnell zu einer sicheren Bedienung des Programms.

– Programmbedienung (Menüs und Werkzeuge)
– Befehle und Funktionen (Zeichen- und Änderungsbefehle)
– Bemaßung, Beschriftung (Textstile und Layer)
– Datenausgabe und Datenverwaltung (Drucken und Speichern)

Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse (siehe Seite 72)

Y54210 32,00 Ustd. 320,– €
8 Abende, ab 22.2.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Odalf Rose

Y54210BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 15.3.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

AutoCAD 2009

Aufbau

Ein weiterführendes Training zu Funktionen, Befehlen und dem Zusammenwirken der grundlegenden Techniken des professionellen AutoCAD 2009:

– Fortgeschrittenes Editieren von Zeichnungen
– Erweiterte Bemaßungstechniken
– Anpassung der Arbeitsumgebung
– Komplexer Einsatz von Blöcken und Attributen einer Konstruktionszeichnung

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses AutoCAD 2009-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

Y54220 32,00 Ustd. 320,– €
8 Abende, ab 3.5.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Odalf Rose

AutoCAD 3D-Konstruktion

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit AutoCAD 3D-Objekte erstellen wollen
Es werden die wichtigsten Werkzeuge und Techniken für das Erstellen und Bearbeiten
vorgestellt und an Beispielen eingeübt.
Voraussetzung sind Gute AutoCad Kenntnisse und/oder der Grundkurs.
– Arbeiten mit Flächenmodellen
– Volumenmodelle
– Konstruktionshilfen
– Bemaßung Plotten
– Ansichtssteuerung
– 3D Änderungs-Befehle
– Datenaustausch

Y54230 24,00 Ustd. 320,– €
6 Abende, ab 15.4.2010
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Odalf Rose

Solid Works

Dieser Kurs richtet sich an alle, die (Maschinen-)Bauteile dreidimensional mit einem leistungsstarken und benutzerfreundlichen CAD-System anfertigen wollen. Im Kurs sind neben einzelnen Vorlagen auch mehrere kleine Projekte zu einem Praxis-Seminar verbunden.
– Vorteile von 3D-Programmen
– Einführung in den Modus Skizze
– Rundung, Fase , Auszugsschräge
– Ziehkörper
– Grundlagen der Assemblydesign
– Unterbaugruppen erzeugen
– Zeichnung Erzeugen, 2D-Oberfläche
– Bemaßung

Y54240 24,00 Ustd. 320,– €
8 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Odalf Rose

Webdesign/Internet

Erstellen einer Homepage

Erstellen Sie eine eigene Homepage – stellen Sie Ihre Visitenkarte ins Internet. Nutzen Sie dabei frei verfügbare oder schon auf Ihrem Computer vorhandene Programme wie Word, Paint, den Editor oder sogar Powerpoint.
– Kurzeinführung HTML (ganz ohne geht es nicht)
– Gestalten einer Startseite – mit Verknüpfungen zu anderen Seiten und mit Bildern
– Tipps und Kniffe für Abwechslung auf ihren Seiten
– Nutzen von kostenlos im Internet verfügbaren Tools
– Hochladen der Seite ins Internet

Es ist viel Zeit für Ihre individuellen Fragen eingeplant. Wenn Sie Lust haben, bringen Sie eine Skizze einer von Ihnen geplanten Homepage zum Kursbeginn mit – wir werden versuchen, Ihre Ideen umzusetzen.
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die im Augenblick noch keine höheren Ansprüche haben, sondern einfach nur im Internet präsent sein wollen mit einer angenehm anzuschauenden Webseite.
Teilnahmevoraussetzungen: Texte am Computer bearbeiten – löschen, kopieren, ausschneiden und verschieben von Texten und Ordnern – und Spaß am Internet.

Y54410 15,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 18:00 – 22:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Ralf Rhode

Webseiten gestalten

Mit Macromedia Dreamweaver und Fireworks

Professionelle Agenturen haben längst dieses Traumgespann für sich und ihre Arbeit entdeckt. Ein Webauftritt für Unternehmen und Vereine muss heutzutage nicht nur gut aussehen. Webseiten »bauen« – das muss schnell gehen und die fertigen Seiten müssen auch noch leicht zu pflegen und zu aktualisieren sein.
Gestalten Sie Webseiten mit höchster Produktivität unter Ausnutzung des hervorragenden Zusammenspiels dieser Webwerkzeuge.
Hier haben Sie die Möglichkeit der Gestaltung eines Webprojektes mit den beiden Programmen.
Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende HTML-Kenntnisse (Seitenstruktur und wichtige Tags) sowie grundlegende Kenntnisse in CSS (embedded und external Stylesheets).

Y54450 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 15.1.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr

Y54450B 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 11.6.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr

XHTML 1.1 für die Seitengestaltung im Internet

Grundlagen

Webseiten werden heute überwiegend mit der Seitenauszeichnungsspache HTML nach dem neuen Standard XHTML erstellt. Kenntnisse in XHTML sind unverzichtbar beim Umgang mit modernen Editoren und für weiterführende Techniken wie Javascript, PHP oder ASP.
– Aufbau einer HTML-Datei
– Dokumentenstruktur mit XHTML-Befehlen
– Gestaltung mit CSS(Cascading Style Sheets)
– Tabellen

Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse

Y54420 15,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 19.2.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.2.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Ralf Rhode

XHTML 1.1 für die Seitengestaltung im Internet

Aufbau

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs:
– Interaktive Formulare
– Inhaltskontrolle mit Javascript
– Framesets
– Hotspots

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses XHTML 1.1 für die Seitengestaltung im Internet-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

54430 15,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 26.2.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.2.2010, 9:00 – 17:30 Uhr
Ralf Rhode

Flash

Animationen und dynamische Effekte im Internet

Animationen im Internet oder gar Videos auf der eigenen Webseite – immer mehr Seiten machen auf sich mit diesen Eigenschaften aufmerksam und heben sich von anderen Seiten ab.
Flash ermöglicht Ihnen, dies alles selbst zu kreieren und noch viel mehr: Flash ist ein komplettes Werkzeug für die Gestaltung eines höchst interessanten Auftritts im Internet.
– Mal- und Zeichenwerkzeuge in Flash
– Erstellen von einfachen und komplexen Animationen mit Form- und Bewegungstweenings
– Pfade und Pfadanimationen
– Arbeiten mit Ebenen
– Einführung in Actionsscript 2.0, der in Flash eingebauten Programmiersprache. Mit dieser Sprache wird es Ihnen möglich, Interaktivität auf der Webseite zu erreichen.

Vorkenntnisse: Fundierte Windows-Kenntnisse oder vergleichbarer sicherer Umgang mit dem Computer, Spaß am Gestalten und ein bißchen Neugier für das Programmieren.

Y54440 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden ab 12.3.2010
14-täglich
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Gerhild Krauß-Kashani

Veröffentlichen und Werben im Internet

Das Internet bietet grenzenlose Möglichkeiten, Informationen zu veröffentlichen oder zu gewinnen. Im Internet kann man sich zeigen und verstecken, (vor)täuschen und überzeugen, sich vernetzen oder sich verlieren. Dabei ist das Internet ein Medium anonymer Begegnungen, bei denen man sich des Gegenübers nicht sicher sein kann und folglich misstrauisch bleibt.
In diesem Spannungsfeld gilt es, das eigene Projekt oder den Betrieb erfolgreich zu positionieren und Aufmerksamkeit zu gewinnen. Eine eigene Homepage und die neuen Kommunikationsmöglichkeiten des Web 2.0 sind dabei lohnende Marketinginstrumente.
Im Seminar wird dieses Spannungsfeld von Information, Marketing, Werbung, Anonymität und Offenlegung, Datenschutz, Copyright, Wettbewerbsrecht und Konsumentenschutz durchleuchtet. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie selbst erfolgreich im Internet werben können und worauf Sie achten müssen.
- Internetseiten selbst erstellen oder beauftragen: Zielsetzung, Planung, Aufwand und Kosten
- Technischer Hintergrund: HTML und CSS, dynamische Webseiten, Content-Management
- Erstellung einer einfachen Webseite mit einem frei verfügbaren Code-Editor
- Lizenzfreie Software: Open Source
- Blogs, Wikis und Web 2.0
- Social Software
- Gesetze, die Sie beachten müssen
- Zahlungssysteme, Internet-Banking
- Vertrauen und Image
- Ihre Webseite bekannt machen: Online und Offline
- Nutzen von Audio- und Videoeinsatz
- Barrierefreiheit
- Virales Marketing und Spam
- Datenschutz für Sie und Ihre Kunden
- Netzwerke
- Suchmaschinen-Marketing
- Logfile-Analyse und Evaluation.

Erfahrungen im Umgang mit dem Internet sind sinnvoll.
Y54460BU 40,00 Ustd. 325,– €
1 Woche ab 22.3.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

Internet Portal und Content Managementsystem mit Joomla

Sie erhalten in diesem Seminar Hintergrundinformationen rund um kostenlos verfügbare Open Source Programme und Content Management-Systeme. Sie erfahren, wie Sie einen Internet-Auftrittt entwerfen und planen können, Sie installieren das Content-Management System Joomla und richten es für Ihre Inhalte ein. Folgende Themen werden behandelt:
- Planung eines Projekts: Zieldefinition und Realisierungsplanung
- Open Source, Urheber-Patentrecht und Lizenz
- Vorstellung Joomla , Funktionsumfang
- Technischer Hintergrund: Betriebssystem, Server, Datenbank, Programmierung dynamischer Webseiten
- Programm-Code: PHP, HTML, Cascading Style Sheets
- Cookies, Session-ID, Wiedererkennung von Benutzern
- Webspace mit PHP und MySql Datenbank, Download und Installation
- Anpassung von Layout und Design
- Anpassung von Formulierungen
- Erstellen von Menüs
- Datenschutz und -sicherheit
- Suchmaschinen
- Schnelligkeit
- News und Redaktionssystem, Blogs
- FAQs, statischer Inhalt
- Zusatzmodule, Fotogalerien
- verantwortlicher Umgang mit Benutzerdaten, Offenlegung
- Zugriffsstatistiken

Y54470BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 3.5.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

Netzwerke

Netzwerk-Technologie-Grundlagen

Erstellen eines Kleinnetzwerkes
In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten und Grenzen eines Kleinnetzwerkes, seines Aufbaus, Zugriffskontrollen und Datensicherheit und das ordnungsgemäße An- und Abmelden kennen. Außerdem lernen Sie, eine Netzwerkumgebung an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen:
- Einführung in die Netzwerktechnik
- Vorstellen der einzelnen Komponenten eines Netzwerkes
- Planung der Struktur
- Ethernet oder WIFI
- Aufbau eines geplanten Netzwerkes
- Hardwareeinrichtung
- Sicherheitseinstellungen
- Einstellungen der PC, Drucker und Netzwerkfreigaben
- WIFI-Sicherheitseinrichtungen und Einstellungen
- Weg ins WWW übers Netzwerk

Y54810 20,00 Ustd. 250,– €
2 Samstage, ab 28.5.2010
Fr, 9:00 – 17:30 Uhr
Markus Wolf

IOS Cisco

Routing und Switching
Im Internet und in großen Firmennetzwerken erledigen Router und Switches die Aufgabe, Datenpakete weiterzuleiten. Die Firma Cisco mit dem Betriebssystem IOS ist Marktführer in dieser Technologie. Aufbauend auf Netzwerkkenntnissen bietet der Kurs eine Einführung in das Cisco Betriebssystem IOS.
- der Aufbau eines Cisco-Routers
- der Router als Computer
- TFTP Server, Updaten der IOS Software
- das Sicherheitskonzept von Cisco
- Statisches und dynamisches Routing
- Routingprotokolle
- Switching
- Unterteilung des Switches in VLANs

Voraussetzung: TCP/IP und Netzwerkkenntnisse
Y54820BU 40,00 Ustd. 350,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.2.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefer

Datenbanken

SQL-Server

Einführung in die Entwicklung und Administration moderner Datenbanksysteme
Der SQL-Server ist ein leistungsstarkes relationales Datenbank-Management-System für verteilte Client-Server-Datenverarbeitung. Gegenüber PC Datenbanken wie Access bieten serverbasierte Datenbanken eine verbesserte Funktionalität und Datensicherheit und eignen sich für sehr große Datenbestände.
- Architektur und Systemkomponenten
- Installation und Konfiguration
- Benutzerverwaltung
- Erstellen und Verwalten von Datenbankobjekten
- Backup und Restore
- Import und Export von Daten
- Datenmanipulation und Datenauswertung mit SQL

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit einem Datenbanksystem wie z.B. Access
Y55010BU 40,00 Ustd. 350,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 8.3.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefer

Oracle

Datenbankadministration und Entwicklung
Der Kurs bietet eine Einführung in das Datenbankmanagementsystem Oracle und die Abfragesprache SQL:
- Systemarchitektur einer Oracle Datenbank
- Planen und Erstellen einer Datenbank
- Oracle Netzwerkkonfiguration
- System- und Objektprivilegien/ Sicherheitskonzepte
- Import und Export von Daten
- Backup und Restore
- Arbeiten mit SQL und PL/SQL
- Datentypen und Kontrollstrukturen

Voraussetzungen für die Kursteilnahme sind Kenntnisse einer PC-Datenbank wie z.B. Access.
Y55020BU 40,00 Ustd. 350,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 19.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefer

Programmierung

Programmieren in C/C++

Grundlagen

Die Programmiersprache C eignet sich hervorragend als Einstieg in die am meisten verbreiteten modernen Sprachen (z.B. C++, Java, C#, usw.). Entscheidende Vorteile sind der geringe Umfang an Sprachelementen, die schnelle Laufzeit, Unterstützung modularer Programme, sowie die gute Portabilität. Mit vielen einfachen Beispielen bringen wir Ihnen die Syntax der Sprache C nahe.

– Strukturierung des Quellcodes und die Einhaltung der bestehenden Standards
– Datentypen
– Kontrollstrukturen
– Ein-Ausgaben
– Operatoren
– Funktionen
– Modularität

Vorkenntnisse: Erste Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Y55220 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 5.3.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Ralf Rhode

Programmieren mit C++

Aufbau

C++ ist eine solide Basis für konsequente und saubere Programmierung. Die Objektorientierung bietet breiten Raum für elegantes Softwaredesign. Vererbungshierarchien fördern die Wiederverwendbarkeit von Codefragmenten oder gar ganzen Programmen. Erst mit objektorientierten Sprachen wie C++ wurden Programme wirklich wartbar und administrierbar.
Dieser Kurs bietet Ihnen die ganze Palette, angefangen von der Objektorientierung bis hin zu Designfragen. Viele praxisbezogene Beispiele runden den Kurs ab.

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Programmieren mit C/C++ – Grundlagen(siehe oben) bzw. Grundkenntnisse einer höheren Programmiersprache!

Y55230 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 16.4.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Ralf Rhode

Programmieren mit PHP

Mit Hilfe eines HTML-Editors statische Webseiten mit ein paar Bildern und Frames zu erstellen, ist heutzutage ziemlich einfach. Um aber dynamische Seiten mit Datenbank-Anbindung zu realisieren, benötigt man eine starke Technologie, die zuverlässig, sicher und strukturiert ist. Diese Technologie bietet PHP. PHP (PHP Hypertext Preprocessor) ist eine sehr beliebte, quell-offene Programmiersprache für Internet-Anwendungen, die den kompletten objektorientierten Ansatz unterstützt.

– Überblick über wichtige Features der Programmiersprache PHP
– HTML Formulare
– Das relationale Datenbanksystem MySQL
– Kurze Einführung in SQL

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in HTML (siehe Kurs auf Seite 73) und Grundlagen der Programmierung (siehe oben z.B. Kurs »Programmieren mit C/C++«)

Y55240 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 28.5.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Said Hasan Hashemi

Programmieren mit Java

Grundlagen

Java ist eine einfache, objektorientierte, sichere, architekturunabhängige und sehr leistungsstarke Programmiersprache. In diesem Kurs lernen Sie die wesentlichen Grundlagen von Java kennen und anwenden:

1. Syntax von Java
– Die Installation und die Werkzeuge des JDK
– Der Aufbau von Java-Applikationen
– Primitive Datentypen
– Binäre, logische und arithmetische Operationen
– Kontrollanweisungen
2. Objektorientierte Programmierung
– Basisklassen, abgeleitete Klassen, finale Klassen
– Abstrakte Klassen und Interfaces
– Pakete und der Import von Klassen
– Ausnahmebehandlung
– Generics
3. Java Plattform (wichtige Java-Klassen und Frameworks)
– Wrapperklassen
– Strings, StringBuffer
– Klassen zur Objektverwaltung
– Ein-/ Ausgabebausteine

Vorkenntnisse: Grundlagen der Programmierung. C oder C++-Kenntnisse sind sinnvoll

Y55250 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 16.4.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Said Hasan Hashemi

Programmieren mit Java

Aufbau

Aufbauend auf den Grundlagenkurs werden folgende Themen behandelt:

– Parallele Programmierung in Java
– Netzwerkprogrammierung
– Verteilte Verarbeitung in Java (remote method invocation)
– Java Servlets
– Java Database Connectivity
– eine kurze Einführung in Enterprise Java Beans

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Java-Grundlagen (siehe oben) oder vergleichbare Fortgeschrittenen-Kenntnisse
Kleingruppenkurs, max. 6 Personen

Y55260 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 22.1.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Said Hasan Hashemi

Y55261 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 11.6.2010
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Said Hasan Hashemi

Programmieren mit VISUAL BASIC.NET

VB:NET ist eine weit verbreitete Programmiersprache mit der sich eigenständige Windowsanwendungen programmieren lassen. Viele Sprachelemente sind ähnlich mit VBA für Access, mit der eine weiterführende Datenbankprogrammierung erfolgt. Der Kurs bietet eine Einführung in die Programmierung..

– Grundlegende Sprachstrukturen
– Kontrollstrukturen
– Ereignisprozeduren
– Datenbankzugriff (ADO.NET) und einiges mehr
– VBA Programmierung von Access

Y55270BU 40,00 Ustd. 350,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 7.6.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefer

Unterstützen Sie die Akademie für Ältere!

Beitrittserklärung zur Akademie für Ältere

Name, Vorname

Anschrift

Telefon privat | dienstlich

Handy | E-Mail

Bank, BLZ | Kontonummer

☐ **Privatpersonen.** Ich möchte den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch meine persönliche Mitgliedschaft unterstützen. Mein Jahresbeitrag soll € _____ (mind. € 30,–) betragen.

☐ **Firmen/Institutionen.** Wir möchten den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch korporative Mitgliedschaft unterstützen. Unser Jahresbeitrag soll € _____ (mind. € 60,–) betragen. Bitte buchen Sie den Betrag bis auf Widerruf von o.g. Konto ab.

Ort/ Datum | Unterschrift

Die Akademie für Ältere ist ein Kooperationsverbund von über 30 Wiesbadener Institutionen der Altenarbeit und Einrichtungen der Erwachsenenbildung.
Ihr gemeinsames Ziel ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit Älteren zu entwickeln, damit deren Wünschen und Interessen zu entsprechen und gleichzeitig neue Anregungen zu geben.
Die entsprechenden Angebote der Träger werden in einem gemeinsamen Programmheft veröffentlicht, das einmal pro Jahr erscheint.
Seit 1992 existiert die Akademie für Ältere bereits und wird von vielen Seniorinnen und Senioren genutzt.
Um auch weiterhin dieses einmalige Angebot aufrechtzuerhalten, ist ein Förderverein gegründet worden, der für alle Wiesbadener Bürger und Bürgerinnen, öffentlichen Einrichtungen und Firmen offen ist.

Wenn auch Sie zum Erhalt der Akademie für Ältere beitragen wollen, werden Sie Mitglied in unserem Förderverein !

Senden Sie die ausgefüllte Beitrittserklärung bitte an die **Akademie für Ältere,** Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42, 65187 Wiesbaden

Die vhs Volkshochschulen
Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Mit Unterstützung durch: WIESBADEN

Werden Sie Mitglied der Volkshochschule Wiesbaden e.V.!

vhs Beitrittserklärung

Name, Vorname

Anschrift

Telefon | Geburtsdatum

Jahresbeitrag | (mind. 25,– €) ab

Ort, Datum

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift unter diese Beitrittserklärung erkenne ich die Bestimmungen der Satzung der Volkshochschule Wiesbaden e.V. an.
Aufnahme von Mitgliedern: Gemäß § 4(1) können natürliche Personen nach Vollendung des 16. Lebensjahres die Mitgliedschaft erwerben. Gemäß § 4(4) entscheidet der Vorstand über die Aufnahme neuer Mitglieder.

Bearbeitung durch die Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Unterschrift Vorstand

Die Volkshochschule Wiesbaden e.V. versteht sich als Zentrum umfassender Bildung und Begegnung, wo Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Alters und Berufs, verschiedener Nationalität und sozialer Stellung sich zusammen und -auseinandersetzen können.
Wenn Sie den weiteren Ausbau der Volkshochschule Wiesbaden e.V. zum **Bildungszentrum für alle** als attraktives Ziel ansehen, können Sie sich daran durch Ihre Mitgliedschaft im Verein beteiligen. Als Mitglied erhalten Sie zweimal im Jahr unser Programmheft per Post, und Sie haben freien Eintritt zu fünf Einzelveranstaltungen.
Die vhs ist beim Finanzamt Wiesbaden als gemeinnützig anerkannt. Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.
Bitte reichen Sie Ihre ausgefüllte Beitrittserklärung in unserer Geschäftsstelle ein. Wir nehmen Sie gerne als neues Mitglied auf.

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon (06 11) 98 89-0
Telefax (06 11) 98 89-200
www.vhs-wiesbaden.de

Sprachen, Kommunikation, CeLL

Sprachtraining an der vhs

In der Sprachenabteilung der vhs finden Sie eine Vielzahl von Angeboten zum Sprachenlernen für Erwachsene. Lebensnahe Lerninhalte werden Ihnen effektiv und praxisbezogen vermittelt. Uns ist es wichtig, dass Sie das Gelernte sofort anwenden können. Durch Professionalität, ständige Fortbildung und ganzheitliche Unterrichtsmethoden sichern wir Ihren Lernerfolg.

Lebenslanges Lernen ist heute wichtiger denn je! Die ständige Erweiterung der Sprachkompetenz für den Alltag und auch besonders für den Beruf ist heute unerlässlich. Wir unterstützen Sie bei Ihrer persönlichen (Sprach-)Karriereplanung und freuen uns, wenn Sie das Angebot der persönlichen Sprachberatung nutzen (siehe nächste Seite). Erfahrene SprachberaterInnen stellen Ihnen Ihren persönlichen Lernweg zusammen und begleiten Sie auch gerne dabei. Bitte beachten Sie auch unsere einwöchigen Intensivtrainings (als Bildungsurlaub anerkannt)!

Sie brauchen **Nachweise für Ihre Bewerbung?** Gerne, Sie können für alle Kurse und Seminare Teilnahmebescheinigungen bekommen. In vielen Sprachen können Sie bei uns auch eine Prüfung ablegen. Unsere Sprachprüfungen sind international anerkannt und finden regelmäßig statt. Auch dazu finden Sie auf den nächsten Seiten alle Informationen. Unsere SprachberaterInnen stehen Ihnen dabei gerne für Information und Beratung zur Verfügung.

Je früher Kinder beginnen, auch außerhalb des Schulunterrichts eine Sprache zu lernen, desto leichter erreichen Sie den gewünschten Erfolg. Schauen Sie doch einmal in den Programmbereich »Junge vhs«!

Die Volkshochschule Wiesbaden ist anerkannter Träger von **Integrationskursen** für unsere ausländischen Mitbürger/innen nach dem Zuwanderungsgesetz. Auf den folgenden Seiten finden Sie ein umfangreiches Angebot an Integrationskursen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Sprachberatung.

Darüber hinaus bieten wir den MitbürgerInnen, die noch nicht oder nur sehr schlecht lesen und schreiben können, **Grundbildungskurse** an, die Ihnen ermöglichen, endlich diese Fähigkeit zu erlernen.

Sie möchten Ihre Stimmführung verbessern, den Dialekt etwas »vermindern«, suchen ein Kommunikations- oder Präsentationstraining **für Ihren Beruf,** dann finden Sie im Bereich Deutsch, CeLL und im Fachbereich Beruf und Karriere eine große Auswahl an Angeboten.

Und wenn Sie für Ihren persönlichen Bedarf kein Angebot finden, dann »schneidern« wir Ihnen gerne Ihr persönliches **Individualtraining.** Fragen Sie uns, denn wir sind die Experten!

Harald Schott
Stellvertretender Direktor,
Fachbereichsleiter Sprachen
Zi. A-312
E-Mail: hschott@vhs-wiesbaden.de

Anja Caroline Weber
Stellvertretende Fachbereichsleiterin Sprachen
Zi. A-310
E-Mail: acweber@vhs-wiesbaden.de

Inhalt

Altgriechisch	114
Arabisch	114
Bulgarisch	114
Chinesisch	114
Deutsch	94
Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache	95
Englisch	102
Finnisch	114
Französisch	108
Griechisch	115
Hebräisch	115
Hindi	115
Indonesisch	115
Italienisch	110
Japanisch	115
Kroatisch	115
Latein	116
Niederländisch	116
Norwegisch	116
Polnisch	116
Portugiesisch/Brasilianisch	117
Russisch	117
Schwedisch	117
Spanisch	112
Swahili	118
Tschechisch	118
Türkisch	118
Ungarisch	118
Sprachprüfungen	90
Kommunikationstraining	91
Lesen und Schreiben lernen	94
Gebärdensprache	94
Bildungsurlaub Sprachen	107, 110, 111, 113

CeLL-Training (Lehrerfortbildung)

Zusatzqualifizierung DaZ	119
DaZ für den Kindergarten (KIKUS)	120
Alphabetisierung DaZ	120
Intonationstraining	120
Grammatiktraining Englisch	120
Spiele im Sprachunterricht	120

Sprachberatungs-Service

Language counselling
Lısan Danisma
Conseil d'orientation
Consejo de orientación
Информация о курсах

Montag, Dienstag, Donnerstag:
15:00 bis 17:30 Uhr
Mittwoch:
9:00 bis 12:00 Uhr (keine Anmeldung nötig)
Zi. A-315, A-314 im 3. OG, Haus A

Ihre Sprachberater/innen:
Cornel Spira
Michaela Brinitzer
Anne Sadeghpour
Marie-Thérèse Walz-Damidaux
Mirna Emersic
Dr. Olga Funke
Britta Weber

Info-Telefon:
(06 11) 98 89-132 und 98 89-133
Montag bis Donnerstag: 11:30 – 12:30 Uhr

Wichtig: Telefonisch kann keine Einstufung vorgenommen werden!

Achtung: Die Sprachenabteilung ist geschlossen vom 21. Dezember 2009 bis 2. Januar 2010

Wir sind der Fachbereich Sprachen

Fachbereichsassistenz

Michaela Maschlanka
Fachbereichsassistentin
Telefon (06 11) 98 89 134
Fax (06 11) 98 89 139
E-Mail : mmaschlanka@vhs-wiesbaden.de

Karin Schneider
Fachbereichsassistentin
Telefon (06 11) 98 89 135
Fax (06 11) 98 89 139
E-Mail: kschneider@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-311

Bescheinigungen
erhalten Sie hier zu folgenden Zeiten:
mo, di, do, 15:00 – 17:30 Uhr
mi, 10:00 – 12:00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Pädagogische Mitarbeiter/innen

Harald Schott
Fachbereichsleiter Sprachen
stellvertretender Direktor
Telefon (06 11) 98 89 134
Fax (06 11) 98 89 139
E-Mail : hschott@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-312

Anja Caroline Weber
stellvertretende Fachbereichsleiterin
Telefon (06 11) 98 89 134
Fax (06 11) 98 89 139
Email: acweber@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-310

Gabriele Nisius
Weiterbildungslehrerin;
DaF-Assistenz: Mama lernt Deutsch
Geschäftsführung Tandem
Zi. A-315
Telefon (06 11) 98 89 113
Fax (06 11) 98 89 139
E-Mail: gnisius@vhs-wiesbaden.de

Beate Jung-Stöckle
Weiterbildungslehrerin,
DaF-Assistenz: Integrationskurse, TestDaF
Zi.A-314
Sprechzeiten:
mo, mi, do 8:30 – 12:00 Uhr
mo, di, do 16:00 – 18:00 Uhr
Telefon (06 11) 98 89 144
Fax (06 11) 98 89 139
E-Mail: bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de

vhs-Lernstufen

nach dem »Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen«

(von unten nach oben zu lesen)

Die Hessischen Volkshochschulen haben sich zu einem Marketingverbund zusammengeschlossen und sich dabei auf gemeinsame Standards geeinigt. Ein ganz wichtiger Standard ist der vorgenannte »Europäische Referenzrahmen zum Sprachenlernen«, der sicherstellen soll, dass Sie überall in Europa und ganz besonders in den Hessischen Volkshochschulen die gleichen Lernstandards vorfinden.

Um Ihnen eine Einschätzung Ihrer vorhandenen Kenntnisse und der in Ihrem Kurs vermittelten Kenntnisse zu erleichtern, haben wir die meisten unserer Sprachkursangebote mit den entsprechenden Einstufungen (A1, A2, B1…) gekennzeichnet. Sie finden diese Kennzeichnung immer im Kurstitel.

Noch Fragen?
Wir helfen gerne!

Lernstufe		Am Ende dieser Stufe können Sie	Mögliche Prüfungen
C2	▲	gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.	Deutsch Englisch
C1	▲	längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.	Deutsch Englisch
B2	▲	längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.	Deutsch Englisch Französisch Italienisch
B1	▲	die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.	Deutsch, Englisch Französisch Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch Spanisch Tschechisch
A2	▲	Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.	Deutsch, Englisch Französisch Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch Spanisch, Dänisch
A1	▲	vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Deutsch Englisch Französisch Italienisch Spanisch Türkisch

Sie werden auf internationale Prüfungen vorbereitet

- europaweit durchgeführte Europäische Sprachenzertifikate (TELC)
- DSH-Prüfung/Test DaF
- Cambridge-Zertifikate:
  - FCE, First Certificate in English
  - CAE, Certificate in Advanced English
  - CPE, Certificate of Proficiency in English,
  - BEC Higher, Business English Certificate Higher
- Sprachdiplom-Prüfungen Deutsch des Goethe-Institutes (KDS/GDS/Wirtschaftsdeutsch)
- SWEDEX B1/A2
- Einbürgerungstest
- Sprachstandsfeststellung A1
- DTZ

»Die Europäischen Sprachenzertifikate« (»TELC The European Language Certificates«) können Sie in den wichtigsten europäischen Sprachen erwerben.
Sie haben eine hohe internationale Wertigkeit, da sie in ihren Niveaustufen genau den allgemein verbindlichen Kompetenzbeschreibungen des Europarats entsprechen.

Die Skala des Europarats umfasst sechs Stufen

Kompetente Sprachverwendung	C2
(Proficient User)	C1
Selbstständige Sprachverwendung	B2
(Independent User)	B1
Elementare Sprachverwendung	A2
(Basic User)	A1

Die Zertifikatsurkunde der »Europäischen Sprachenzertifikate« verweist ausdrücklich auf das vom Europarat etablierte Stufensystem, den »Europäischen Referenzrahmen für Sprachen«, so dass Sie als Absolvent dieser Prüfungen die Gewähr dafür haben, dass Ihre Sprachkenntnisse überall in Europa anerkannt werden.
Fragen Sie Ihren Kursleiter oder in der Sprachberatung, welche Prüfungen Sie auch bereits im Anfängerbereich machen können, um sich auf dem Weg zum Zertifikat eine anerkannte Erfolgskontrolle zu verschaffen.
Die internationale Verbindlichkeit des Systems »TELC The European Language Certificates« wird dadurch sichergestellt, dass sie im Rahmen unterschiedlicher Kooperationen mit vielen Partnerorganisationen in ganz Europa angeboten werden. Zu diesem Netzwerk gehören neben den französischen Industrie- und Handelskammern auch Einrichtungen in der Schweiz, Österreich, Skandinavien, Spanien, Italien, Polen, Tschechische Republik, Ungarn und in Deutschland.
Wir haben alle unsere Prüfungen mit der entsprechenden Stufe (A1/B1 etc.) gekennzeichnet, damit Sie feststellen können, wo Ihre Prüfung im Europäischen Referenzrahmen angesiedelt ist.

Prüfungszeit – Erntezeit

Die Volkshochschule Wiesbaden ist **das** Prüfungszentrum der Region.

Prüfungstermine
Die Prüfungsgebühr wird unter der jeweiligen EDV-Nr in der Geschäftsstelle eingezahlt

Europäische Sprachenzertifikate (TELC) B1

Prüfungsgebühr: € 125,00 (Stand: 10/2009)

EDV Nr.	Anmeldung bis	Termin
Französisch B1		
Y79010	16.04.2010	05.06.2010
Französisch für den Beruf B1		
Y79011	16.04.2010	05.06.2010
Italienisch B1		
Y79013	16.04.2010	05.06.2010
Spanisch B1		
Y79015	16.04.2010	05.06.2010
Portugiesisch B1		
Y79016	16.04.2010	05.06.2010
Englisch B1		
Y79017	16.04.2010	05.06.2010

Europäische Sprachenzertifikate (TELC) B2

Prüfungsgebühr: € 140,00 (Stand 10/2009)

Italienisch B2		
Y79014	16.04.2008	05.06.20010
Französisch B2		
Y79012	16.04.2010	05.06.2010
Englisch Wirtschaft B2		
Y79018	16.04.2010	05.06.2010

Europäisches Sprachenzertifikat Deutsch B1

Prüfungsgebühr: € 105,00 (Stand 10/2009)

Y79025	10.12.2009	30.01.2010
Y79021	28.01.2010	13.03.2010
Y69022	25.03.2010	08.05.2010
Y79023	12.05.2010	26.06.2010
Z79024	24.06.2010	07.08.2010
Z79025	05.08.2010	18.09.2010

A2 und DTZ-Prüfungen können immer zusätzlich an B1-Terminen stattfinden. Sprachstandsfeststellung A1 nach Vereinbarung.

Weiterführende Prüfungen

Mittelstufenprüfung Deutsch des Goethe-Institutes B2
Anmeldung nur möglich nach Teilnahme am Vorbereitungskurs
Prüfungsgebühr: € 125,00 (Stand 10/2009)

EDV Nr.	Anmeld. bis	Termin
Y79026	10.12.2009	30.01.2010
Y79028	29.04.2010	12.06.2010
Z79026	05.08.2010	18.09.2010

Mittelstufenprüfung Deutsch des Goethe-Institutes C1
Anmeldung nur möglich nach Teilnahme am Vorbereitungskurs

EDV Nr.	Anmeld. bis	Termin
Y79027	10.12.2009	30.01.2010
Y79029	29.04.2010	12.06.2010
Z79027	05.08.2010	18.09.2010

Kleines Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Institutes, C2
Prüfungsgebühr: € 300,00 (beim Goethe-Institut Frankfurt einzahlen, Stand 10/2009). Mündliche Prüfungen samstags vor dem angebenen Termin.
Info bei Kursleitung Mai 2010

Großes Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Institutes, C2
Prüfungsgebühr: € 350,00 (beim Goethe-Institut Frankfurt einzahlen, Stand 10/2009)
Info bei Kursleitung Mai 2010

TestDaF
(lizenziertes TestDaF-Prüfungszentrum)
Prüfungsgebühr: € 175,00

Y79031	08.01.2010	10.02.2010
Y79032	05.05.2009	08.06.2010

FCE, Cambridge First Certificate in English, B2
Prüfungsgebühr: € 155,00 (Stand 10/2010)

Y79051	22.03.2010	12.06.2010

CAE, Cambridge Certificate in Advanced English, C1
Prüfungsgebühr: € 163,00 (Stand 10/2009)

Y79052	22.03.2010	16.06.2010

CPE, Certificate of Proficiency in English, C2
Prüfungsgebühr: € 168,00 (Stand 10/2009)

Y79053	22.03.2010	17.06.2010

BEC, Business English Certificate Higher, C1
Prüfungsgebühr: € 169,00 (Stand 10/2009)

Y79055	19.04.2010	08.06.2010

Swedex A2
Prüfungsgebühr: € 170,00

Y79040	05.03.2010	27.03.2010

Swedex B1
Prüfungsgebühr: € 170,00

Y79041	05.03.2010	27.03.2010

Einbürgerungstest
Prüfungsgebühr: € 25,–

Y79080	17.12.2009	03.02.2010
Y79081	29.01.2010	17.03.2010
Y79082	26.03.2010	12.05.2010
Y790823	14.05.2010	30.06.2010

Weitere Termine in Vorbereitung!

Achtung: Geschäftsbedingungen bei Sprachprüfungen (außer KDS/GDS)
Die Prüfungsgebühr wird sofort bei Anmeldung fällig. Rücktritt vor Anmeldeschluss ist gegen Entrichtung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,– möglich. Danach ist ein Rücktritt aus zwingendem Grund (Nachweis) nur noch vor dem Prüfungstermin (nicht bei TestDaF !) möglich! Hier entstehen Stornokosten in Höhe von 50% der Prüfungsgebühr zuzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,–.

Kommunikationstraining

Effektiv Präsentieren und Vortragen

Volle Aufmerksamkeit erzielen (Kommunikationstraining)

Halten Sie Referate? Sprechen Sie vor Gruppen? Präsentieren Sie Sachverhalte und Arbeitsergebnisse? Arbeiten Sie in/mit Gruppen oder Teams? Informieren Sie? Unterrichten Sie? Verkaufen Sie Produkte wie Software, Kapital (Hypotheken, Investmentfonds, Finanzierungen, Versicherungen), Serviceleistungen aller Art?

Sie kennen das Gefühl der Unsicherheit und die Fragen:

- Wie erreiche ich den (die) Zuhörer am besten?
- Wie stelle ich den Sachverhalt am wirkungsvollsten dar?
- Wie bereite ich Präsentationen und Vorträge am effektivsten vor?
- Wie komprimiere, gliedere und visualisiere ich die Inhalte?
- Wie wirke ich am stärksten auf die Adressaten?

Ein Seminar für Menschen, die andere mit einbeziehen möchten.
Herr von Bernstorff ist Personaltrainer.

Y60013 14,00 Ustd. 130,– €
1 Wochenende
Fr, 5.2.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 6.2.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Firmenseminare

Wir machen Ihre Leute fit!

Die vhs Wiesbaden e.V. ist seit vielen Jahren eine erfahrene Anbieterin von firmeninternen Sprachseminaren. Die Seminare werden direkt auf Ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten, d.h., Sie bestimmen Seminarinhalte, Gruppengrößen und Seminarzeiten.
Die vhs Wiesbaden e.V. ist ein AZWV-zertifizierter Bildungsträger.
Ihr Ansprechpartner
in der Sprachenabteilung:
Herr Harald Schott
Telefon (06 11) 98 89-130,
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail: hschott@vhs-wiesbaden.de

»Der mit dem Wort tanzt«

Verhandlungspsychologie vom Feinsten (Kommunikation)

Das klügste Argument versagt, wenn Ihr Gesprächspartner es nicht annimmt! Lernen Sie, den Gesprächspartner richtig wahrzunehmen, sich auf ihn einzuschwingen, ergebnis- und kundenorientiert zu kommunizieren, damit ein befriedigendes Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann. Trainieren Sie, mit Ihrem Gesprächspartner gekonnt Rapport aufzubauen, wirkungsvolle Körpersprache zu nutzen, mit den Energien eines gelungenen Gespräches zu jonglieren, gezielte Frage- und Argumentationstechniken einzusetzen und mit schwierigen Gesprächspartnern sowie Einwänden umzugehen.

- Gewinnender Umgang mit Gesprächs- und Verhandlungspartnern
- Balance finden zwischen Verständnis, Forderungen, Fragen und Argumenten.
- Tanzen Sie mit den Energien und Worten.
- Ressourcen für Selbstbewusstsein und Sicherheit in sich entdecken
- Basic Skills für mehr Sicherheit in Stress-Argumentationen
- Abwehr unlauterer Strategien, Einwände, Tricks, Manipulationen
- Nicht mehr in die Falle gehen: Manipulative Techniken von A bis Z erkennen
- Kommunikative mentale Haltung
- Mental-Training I-III
- Belief-Change

Herr Zunker ist NLP- Lehrtrainer, Sprecher und Coach.

Y60017BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 15.3.2010
Ralf A. Zunker

Moderation von Projektsitzungen, Besprechungen, Teamsitzungen

Moderation ist ein soziales Führungsinstrument, das in vielen unterschiedlichen Situationen eingesetzt werden kann. Durch eine akzeptierte und motivierende Moderation werden

- aus Zielvorgaben schnell Zielvereinbarungen
- aus Problemen lösbare Aufgaben
- aus Widerständen allgemeine Motivation
- aus konkurrierenden Mitarbeitern effektive Gruppen
- aus schwerfälligen Gruppen dynamische Teams

Die Fähigkeit, erfolgreich zu moderieren, ist eine Schlüsselqualifikation für Fach- und Führungskräfte in wirtschaftlichen und sozialen Organisationen.

Teil 1: Der Moderator
Persönlichkeit, Ausstrahlung, die Methode, der Methodenspezialist
Teil 2: Die Kurzmoderation
Individuelle Übungen mit videogestützter Analyse durch den Trainer
Teil 3: Gruppenarbeit
Gemeinsam vorbereitete Übungen moderieren und analysieren.
Herr von Bernstorff ist Personaltrainer.

Y600181 20,00 Ustd. 195,– €
3 Tage, ab 5.3.2010
Fr, 16:00 – 20:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Rhetorik im Beruf

Für ein erfolgreiches Berufsleben reicht das fachliche Wissen und Können alleine nicht mehr aus! Um die vielfältigen und vielschichtigen Aufgaben erfolgreich zu lösen, ist immer stärker auch soziale Kompetenz erforderlich.
Es wird die Teilnahme an beiden Seminaren empfohlen.

Rhetorik im Beruf I – Sicherheit in der persönlichen Wirkung (Rhetorik, Monolog)

Durch bewusstes Verhalten kann die eigene Wirkung auf andere gestaltet werden!

- Positive Selbstdarstellung
- Hemmungen und Unsicherheiten abbauen
- Statement (Übung)
- Rhetorische 5 und 9 Satzübung
- Die Kurz- u. Meinungsrede

Durch die Übungen werden Ihre Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein gefördert. Sie erleben sich drei bis viermal in Übungen und lernen, mit Ihren Schwächen umzugehen und Ihre Stärken auszubauen.

Y60020 14,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 19.2.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 20.2.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Y60021 14,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 24.4.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Rhetorik im Beruf II – Gespräche bewusst gestalten und Konfliktsituationen bewältigen (Rhetorik, Dialog)

Wichtige zwischenmenschliche Prozesse leiden sehr häufig darunter, dass die Partner nicht wertfrei wahrnehmen. Sie erleben sich in schwierigen Situationen und trainieren Verhaltensweisen zur Minderung bzw. Gestaltung von Stress und Konfliktsituationen.

- Wie gestalte ich den zwischenmenschlichen Prozess
- Verstand und Gefühle
- Persönlichkeit
- Überzeugungskraft
- Grundregeln im Gespräch
- Wirkungsvoll argumentieren
- Nondirektive Gesprächstechniken

In diesem videogestützten Seminar erleben Sie sich in sehr unterschiedlichen Gesprächssituationen und lernen Gespräche bewusst zu gestalten. Sie erkennen die Grundlagen für eine positive Persönlichkeitsentwicklung.

Y60023 14,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Y60024 14,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 11.6.2010, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 12.6.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

»Spiele« in der Kommunikation

Kennen Sie das auch? Manche Menschen lösen Widerstand in Ihnen aus, durch Stimme, Wortwahl, Blick oder Gestik… oder einfach qua »Rolle« (Kollegen, Chefs, Schwiegereltern, Eltern, Ehepartner) oft verstärkt durch eine gemeinsame Geschichte. Das lässt wenig Handlungsspielraum und oft genug »läuft« das Negativprogramm und ein Missverständnis »jagt« das andere.
Gründe für diese Reaktionsmuster und Interaktion, sowie Wege, diese Spiele unter Erwachsenen neu zu spielen, werden an diesem Abend afgezeigt und erlebt. Neben gängigen Kommunikationsmodellen wird dabei auch auf neueste Erkenntnisse der Hirnforschung (Spiegel-Neuronen, Wirkung des limbischen Systems) und auf die NLP-Resonanz-Methode eingegangen.
Claudia Effertz ist Resonanzcoach und Trainerin.

Y60016 3,00 Ustd. 20,– €
Unterrichtsraum, Haus C
1 Abend, 9.3.2010
Di, 18:00 – 20:30 Uhr
Claudia Effertz

Überzeugend argumentieren

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich nach einem schwierigen Gespräch überfahren fühlen?
An diesem Wochenende trainieren Sie, spontan und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren, Argumente gezielt einzubringen, Gespräche zu lenken und verbindlich zu beenden.

– Welche Absicht verfolge ich im Gespräch?
– Welche innere Haltung nehme ich ein und wie drückt sie sich im Gespräch aus?
– Was sagt mir mein Gesprächspartner (aktives Hinhören)?
– 5-Satz-Technik
– Gesprächskiller und Gesprächsförderer
– Schlagfertigkeit kann man üben

Frau Ziegler ist Trainerin und Coach.

Y60026 16,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Sa, 27.2.2010, 9:00 – 16:30 Uhr
So, 28.2.2010, 9:00 – 16:30 Uhr
Sabina Ziegler

Small Talk oder das »Kleine Gespräch«

Kennen Sie das auch: Man steht auf einem geschäftlichen Empfang und kennt **(noch) keine Seele;** vor dem Seminar, der Besprechung mit Kunden, vor der Produktpräsentation oder in den Pausen man steht gemeinsam mit Fremden im Flur herum; man ist privat bei Geschäftspartnern eingeladen; man ist auf einer Messe und will Kontakte knüpfen; man steht mit halbbekannten Menschen im Fahrstuhl und will nicht nur schweigen- Doch wie fange ich es an? Kann ich jetzt übers Wetter reden oder soll ich besser nach den Kindern fragen? Eigentlich komme ich mir immer so aufgesetzt vor, wenn ich »smalltalke«!
Der »Small Talk« ist eine der elementarsten Kommunikationsformen! Er ist bedeutend, weil er zum geglückten Einstieg in einen intensiven Dialog erheblich beitragen kann und für die berufliche und gesellschaftliche Positionierung unerlässlich ist.
In diesem Seminar können Sie praktisch üben, wie ein gelungener Gesprächseinstieg mit Fremden funktioniert, wie Sie sich selbst gut dabei fühlen können und mehr als nur Phrasen austauschen, sondern einen ersten echten Draht aufbauen:

– Kommunikation (Grundmodell)
– Grundlagen der »Partnerzentrierten Gesprächsführung«, Situationsanalysen
– Hemmungen erkennen und bewältigen
– Blockaden abbauen, Optimismus entwickeln
– »Small Talk« gestalten (verbal/nonverbal)
– Kritische Situationen meistern
– Fünf Grundregeln für den »Small Talk«
– Kontakte erarbeiten, pflegen und vertiefen!
– Das Networking beginnt!

Herr von Bernstorff ist Personaltrainer.

Y60025 12,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 26.2.2010, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 27.2.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
H. G. v. Bernstorff

Reden vor großem Publikum

Eine Präsentation in kleinem Rahmen zu halten ist vielen Berufstätigen vertraut. Doch vielen stockt der Atem, wenn sie eine Rede oder einen Vortrag vor großem Publikum halten müssen: auf eine Bühne/Rednerpult treten in einem riesigen Raum, in ein Mikro sprechen, sich Gehör verschaffen, all das fühlt sich anders an. Vielleicht möchten Sie sich auch trauen, bei großen Betriebsversammlungen oder öffentlichen Veranstaltungen Fragen zu stellen oder Diskussionsbeiträge zu leisten?
In diesem Seminar können Sie sich auf diese ungewohnten Situationen vorbereiten und sich austesten: Was gehört zur optimalen Vorbereitung für eine Rede oder einen Vortrag vor vierzig und mehr Personen? Wie kann das Lampenfieber bekämpft werden, wie strukturiere ich einen Redebeitrag, der nicht nur meine Überzeugung widerspiegelt sondern auch interessant, verständlich und ansprechend ist? Anhand von persönlichen Erfahrungen (u. a. im Stadtverordnetensitzungssaal im Rathaus) werden Sie Kompetenzen und Sicherheiten erwerben, authentische Reden zu halten und sich in Podiumsdiskussionen aktiv und strukturiert einzubringen.
Frau Siemonsen ist Kommunikationstrainerin

Y60027 17,00 Ustd. 145,– €
3 Tage, ab 26.2.2010
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Birte Siemonsen

Schlagfertigkeit

Plötzlich ist es da… das Gefühl, »jetzt müsste ich etwas Bestimmtes erwidern«. Einen Satz, der kurz und knapp die Situation klärt, entspannt und wieder in eine konstruktive Bahn lenkt. Entwickeln Sie für sich Techniken, auch in schwierigen Gesprächssituationen die Gesprächsinitiative zu behalten. Kontern Sie sprachliche Angriffe mit überraschenden treffenden Antworten. Reagieren Sie in ungewohnt humorvoller oder liebenswert-frecher Art auf Gesprächssituationen.

– Das Ende eigener Betroffenheit
– Neuverständnis der Gesprächssituation
– Körpersprache kennenlernen und einsetzen
– Wahrnehmen eigener und fremder Körpersignale
– 25 Gesprächstechniken, z.B.: S.I.H.R., Dolmetscher-Technik, Königs-Technik, Fettnäpfchen-Technik, Bumerang-Technik, Gentleman-Technik…
– Schwierige Gespräche sicher führen
– Kommunikationsstörungen erkennen und handhaben
– Bedürfnisse des Gegenüber erfahren und verstehen
– Lösungs- und zielorientierte Denkmodelle nutzen
– Steigern von Flexibilität und Verhaltenskompetenz

Herr Zunker ist NLP- Lehrtrainer, Sprecher und Coach.

Y60028BU 40,00 Ustd. 325,– €
Unterrichtsraum, Haus C
Bildungsurlaub
1 Woche ab 25.1.2010
Ralf A. Zunker

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Überzeugen und begeistern

Reden und präsentieren Sie ohne »Auswendiglernen« – egal, um welches Thema es sich handelt.
Wenn Sie Ihren persönlichen Erfolg wirklich sichern möchten (z.B. im Rahmen von Meetings, Moderationen, Konferenzen, Sitzungen oder Diskussionen) und nicht nur Informationen weitergeben möchten, können Sie sich im Rahmen dieses Seminars darauf effektiv und effizient vorbereiten. Investieren Sie in Ihre Persönlichkeit, denn nur die ist entscheidend. Sie werden in der Lage sein, andere nicht nur zu überzeugen, sondern Andere von sich, Ihrem Produkt, Ihrem Unternehmen oder Ihrer Idee wirklich zu begeistern – denn nur darauf kommt es an!

- Sich der eigenen Wirkung auf Andere bewusst werden
- Überzeugend und beeindruckend präsentieren
- Sicheres und souveränes Auftreten
- Präsentationen optimal und effektiv vorbereiten
- Begeistern durch Emotion, dem mächtigsten aller Kommunikationsmittel!
- Rhetorische Sicherheit vor Gruppen
- Andere von Ideen begeistern
- Frei und überzeugend reden ohne »Auswendiglernen«

Frau Voß von Sigsfeld ist Dipl.-Psychologin und Systemischer Coach.

Y60030 16,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Sa, 17.4.2010, 9:00 – 16:30 Uhr
So, 18.4.2010, 9:00 – 16:30 Uhr
Esther Voß von Sigsfeld

Miteinander Reden…

Respektvolle Kommunikation im Beruf

Systemische Kommunikation ist eine Form der zwischenmenschlichen Beziehung, die Wachstum und Veränderung fördert. Sie geht von der Annahme aus, dass jeder Mensch ein Wachstumspotenzial in sich trägt, das durch gezielte Kommunikation freigesetzt werden kann. Dabei ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass jeder Mensch etwas Besonderes und einzigartig ist. Wenn ich mit gesunder Neugier versuche, die Dinge aus der Sicht des Gesprächspartners zu betrachten und mir stets seiner guten Seiten bewusst bin, in dem Bewusstsein, dass ich niemanden jemals ganz verstehen werde, kann ich auch in schwierigen Situationen respektvoller und entspannter kommunizieren.
Bei diesem Seminar steht aktives Lernen durch zahlreiche Übungen (=Erlebnisse) im Vordergrund. Dabei werden Sie das Besondere in sich selbst und anderen (wieder-)entdecken und fördern, Ihre Kommunikationsstärke und Authentizität verbessern und neue Wege beschreiten.
Herr Bornemann ist systemischer Coach und Kommunikationstrainer.

Y60031 14,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 22.1.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.1.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
Carsten Bornemann

Y60031B 14,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 26.3.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.3.2010, 9:00 – 16:00 Uhr
Carsten Bornemann

Feilschen will gelernt sein

Preis- und Gehaltsverhandlungen sicher und souverän führen

Oft werden die angegebenen Preise akzeptiert und der Kaufpreis gezahlt. Der Verhandlung mit dem Verkäufer geht man lieber aus dem Weg. Dieses Seminar zeigt interessante Wege auf, wie Preise beruflich und privat reduziert werden können. Dabei ist ein sympathisches Auftreten genauso wichtig wie hartes Verhandeln in der Sache.
Dadurch bekommen Sie mehr Warenwert für Ihr Geld oder mehr Geld für Ihre Leistung. Machen Sie mehr aus Ihren Mitteln!

- Eigene Hemmungen verstehen und verändern
- taktische Vorbereitung von Kaufgesprächen
- Unterdrücken von Kaufsignalen
- Anwenden von Fragetechniken
- geschickte Argumentation
- körpersprachliches Verhalten

Außerdem geht es darum, wie Sie eine Gehaltsverhandlung vorbereiten und wie Sie sich in der Gehaltsverhandlung geschickt verhalten. Sie werden Ihre Überzeugungskraft erheblich steigern.
Zu den Kursgebühren entstehen € 14 Gebühr für Kursunterlagen.
Matthias Dahms ist Betriebswirt, Trainer und Coach.

Y60032 15,00 Ustd. 159,– €
1 Wochenende
Fr, 8.1.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9.1.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Matthias Dahms

Y60032B 4,00 Ustd. 59,– €
1 Abend, 17.5.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Matthias Dahms

Business Writing

Erfolgreich schreiben im Beruf

Einen Brief, eine E-Mail, ein Angebot, ein Protokoll, eine Präsentation, ein Referat oder eine Pressemitteilung zu verfassen sind alltägliche Anforderungen an das Schreiben im Beruf.
Genügt dazu das, was Sie einmal in der Schule gelernt haben? Was erwarten Ihre Kunden, Ihre Kollegen, Mitarbeiter oder Partner von Ihnen? Sind Sie sicher, dass Sie in nationaler und internationaler Kommunikation von Ihren Adressaten richtig verstanden werden?
Sie erproben das Schreiben verschiedener Textarten und werden dabei souveräner in Ihren Formulierungen, schneller und selbstbewusster! Die Arbeit an Ihrem eigenen Stil steht in unserem Seminar im Vordergrund. Beispiele helfen, die Grundprinzipien des Business Writing zu erkennen und besser zu verstehen. Die wirtschaftlichen und sozialen Aspekte des Schreibens im Arbeits- und Geschäftsleben erfordern besondere Strategien, die Sie mit Ihren persönlichen Fähigkeiten und Auffassungen in Einklang bringen werden. Ihre eigenen Wünsche und Anforderungen können dabei berücksichtigt werden.
Frau Wagner ist Kommunikationstrainerin und Personalberaterin.

Y60029 20,00 Ustd. 185,– €
5 Abende, ab 10.3.2010
Mi, 17:45 – 21:00 Uhr
Ulrike Wagner, Kommunikationstrainerin, Personalberaterin

Grundbildung

Grundbildung für Deutsche

Lesen und Schreiben lernen

Viele Erwachsene in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben. Die Zahl wird von Experten auf etwa vier Millionen geschätzt!

Trotz Schulpflicht haben diese Menschen aufgrund biographischer, schulischer und sozialer Umstände das Bildungssystem ohne ausreichende Kenntnisse im Lesen, Schreiben oder Rechnen verlassen. Diejenigen, die diese Basisqualifikation nicht erfüllen, gelten als funktionale Analphabeten. Durch die ständig wachsenden Anforderungen unserer modernen Industriegesellschaft genügt es nicht mehr, seinen Namen schreiben zu können oder z.B. einfache Verträge zu lesen, um am Arbeitsplatz oder im privaten Leben erfolgreich handeln zu können.

Meist finden die Betroffenen keine geeigneten Möglichkeiten, sich die fehlenden Kenntnisse anzueignen oder sie getrauen sich nicht, danach zu fragen. Deshalb bitten wir Sie: Weisen Sie im Freundes-, Bekannten- oder KollegInnenkreis auf dieses Lernangebot der vhs Wiesbaden hin. Die Beratung erfolgt anonym und unverbindlich bei Herrn Schott, Telefon (06 11) 98 89-130. Sie können aber auch gerne in unsere Sprachberatung kommen (Seite 76).

Achtung: Wir haben auch Lese- und Schreibkurse für unsere ausländischen Mitbürger! (Seite)

Auch Sie können es noch lernen!
Nutzen Sie unser Beratungsangebot! Wir helfen Ihnen gerne!
Kursdauer: 60 Ustd./Modul
Kursgebühr: 91,– € (ermäßigter Preis inkl. Lehrmaterial)

Lesen und Schreiben (für Deutsche)
Y61010 ab 9.3.2010
Di + Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Elke Boger

Die vhs Wiesbaden ist Mitglied im Bundesverband Alphabetisierung e.V.

Deutsch und Sprachkompetenz

Fitness-Center Deutsch

Jetzt machen wir Sie wieder fit!
Diese Angebote richten sich an alle, die Ihre Deutschkenntnisse verbessern oder auffrischen möchten, für sich persönlich oder zur beruflichen Weiterbildung, um sich auf eine Prüfung vorzubereiten oder zur aktiven Teilnahme am öffentlichen Leben (Elternbeirat, Verein, Parteien, Betriebsrat etc.). Sie gewinnen Sicherheit für den beruflichen und privaten Alltag im mündlichen und schriftlichen Gebrauch der deutschen Sprache, in der Kommunikation mit anderen. Kommen Sie doch in jedem Fall einmal zu Ihren BeraterInnen!

Deutsch für Alltag und Beruf
Dieses Kursangebot wendet sich an deutschsprachige Erwachsene, die sich im Schreiben unsicher sind – etwa weil die Schulzeit schon länger zurückliegt, weil die Rechtschreibreform Verwirrung gestiftet hat, weil sie schon immer mit der Grammatik auf Kriegsfuß standen oder ganz einfach keine Übung mehr haben.
Wir behandeln drei große Themen: Grammatik, Rechtschreibung und Zeichensetzung.
Das alles wird leicht verständlich erklärt und mit Übungen vertieft.
Y61020 24,00 Ustd. 130,– €
12 Abende, ab 9.2.2010
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Monika Hoffmann

Besser schreiben

Deutsch für Alltag und Beruf (Bildungsurlaub)
Dieser Bildungsurlaub ist ein Angebot an all diejenigen, die sich im Schreiben unsicher sind – etwa weil die Schulzeit schon länger zurückliegt, weil die Rechtschreibreform Verwirrung gestiftet hat oder weil sie schon immer mit der Grammatik auf Kriegsfuß standen. Wir behandeln vier große Themen: Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung und kommunikative Aspekte. Das alles wird leicht verständlich erklärt und mit Übungen vertieft. Wir werden außerdem Texte lesen und kritisieren und eigene Texte verfassen. Das Programm verfolgt drei Ziele:
– Die Teilnehmenden sollen sich im Alltag und im Beruf mit dem Schreiben leichter tun.
– Sie bekommen die Mittel an die Hand, um fremde Texte zu erfassen und einzuordnen.
– Sie lernen so zu schreiben, dass ihre Texte ankommen wie gewünscht.
Y61022 48,00 Ustd. 195,– €
5 Tage, ab 19.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Monika Hoffmann

Business Writing

Erfolgreich schreiben im Beruf
Einen Brief, eine E-Mail, ein Angebot, ein Protokoll, eine Präsentation, ein Referat oder eine Pressemitteilung zu verfassen sind alltägliche Anforderungen an das Schreiben im Beruf.
Genügt dazu das, was Sie einmal in der Schule gelernt haben? Was erwarten Ihre Kunden, Ihre Kollegen, Mitarbeiter oder Partner von Ihnen? Sind Sie sicher, dass Sie in nationaler und internationaler Kommunikation von Ihren Adressaten richtig verstanden werden?
Nähere Angaben zu diesem Seminar finden Sie auf Seite 93.

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

je 9 Abende = 24 Ustd.
Kursgebühr: € 150,– (6 – 10 TN)
Als Gebärdensprache bezeichnet man eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Kommunikation genutz wird. Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen (Gebärden), die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbild (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem im Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden.

Achtung: Eine Abschlussprüfung ist in Vorbereitung. Nähere Auskünfte erhalten Sie beim Kursleiter oder beim Fachbereichsleiter – Herrn Schott.

Gebärdensprache 1
Y61201 ab 9.2.2010
Di, 19:30 – 21:30 Uhr
Mike Mack

Y61202 ab 14.4.2010
Mi, 19:15 – 21:15 Uhr
Mike Mack

Gebärdensprache 2
Y61204 ab 7.1.2010
Do, 17:30 – 19:00 Uhr
Mike Mack

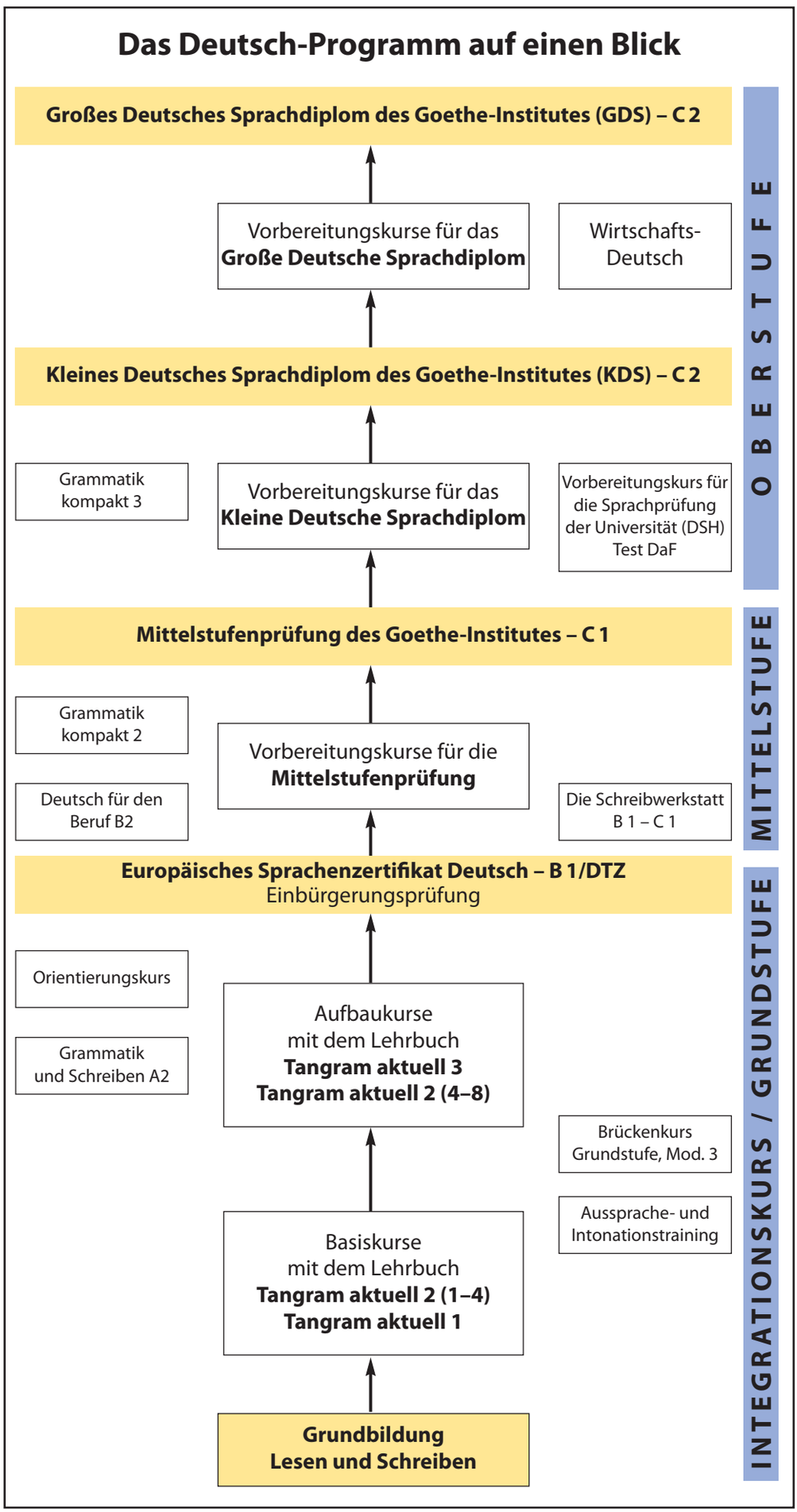
Y61205 ab 27.4.2010
Di, 19:30 – 21:30 Uhr
Mike Mack

Gebärdensprache 3
Y61206 ab 3.2.2010
Mi, 19:15 – 21:15 Uhr
Mike Mack

Gebärdensprache 4
Y61207 ab 15.4.2010
Do, 17:30 – 19:00 Uhr
Mike Mack

Neu: Konversationskurs Gebärdensprache
Y61209 ab 18.2.2010
Do, 19:15 – 20:45 Uhr
Mike Mack

Y61210 ab 29.4.2010
Do, 19:15 – 20:45 Uhr
Mike Mack


Das Deutsch-Programm auf einen Blick
Großes Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Institutes (GDS) – C 2
Vorbereitungskurse für das Große Deutsche Sprachdiplom
Wirtschafts-Deutsch
Kleines Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Institutes (KDS) – C 2
Grammatik kompakt 3
Vorbereitungskurse für das Kleine Deutsche Sprachdiplom
Vorbereitungskurs für die Sprachprüfung der Universität (DSH) Test DaF
Mittelstufenprüfung des Goethe-Institutes – C 1
Grammatik kompakt 2
Vorbereitungskurse für die Mittelstufenprüfung
Deutsch für den Beruf B2
Die Schreibwerkstatt B 1 – C 1
Europäisches Sprachenzertifikat Deutsch – B 1/DTZ
Einbürgerungsprüfung
Orientierungskurs
Aufbaukurse mit dem Lehrbuch Tangram aktuell 3 Tangram aktuell 2 (4–8)
Grammatik und Schreiben A2
Brückenkurs Grundstufe, Mod. 3
Aussprache- und Intonationstraining
Basiskurse mit dem Lehrbuch Tangram aktuell 2 (1–4) Tangram aktuell 1
Grundbildung Lesen und Schreiben
OBERSTUFE
MITTELSTUFE
INTEGRATIONSKURS / GRUNDSTUFE

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache
Leitung: Harald Schott

Grundbildungskurse »Lesen und Schreiben«

Diese Kurse sind nach dem Zuwanderungsgesetz anerkannt
Kursdauer: 100 Ustd./Modul
Kursgebühr: 215,– €
(zuz. Lehrmaterial)

Lesen und Schreiben, Stufe 1
LB: Ihr Start ins Deutsche (Hempen-Verlag)
Y620011 ab 22.2.2010
Mo, Di, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Ulrike Balle

Lesen und Schreiben, Stufe 2
LB: Ihr Start ins Deutsche (Hempen-Verlag)
Erste Schritte, Hueber
Y620025 ab 26.4.2010
Mo, Di, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Ulrike Balle

Lesen und Schreiben, Stufe 3
LB: Schritte 1 + Arbeitsbuch (Hueber)
Y620030 ab 26.1.2010
Di, Do, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Aglaja Beyes

Y620031 ab 23.2.2010
Di, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorath, Dr. Olga Funke

Y620032 ab 8.2.2010
Mo, Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 4
LB: Schritte 1 + Arbeitsbuch (Hueber)
Y620042 ab 25.1.2010
Mo, 17:00 – 20:00 Uhr
Gabriele Seib-Hellemeier

Y620043 ab 29.3.2010
Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Aglaja Beyes

Y620044 ab 18.5.2010
Di, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorath, Dr. Olga Funke

Y620046 ab 7.4.2010
Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 5
LB: Schritte 2 + Arbeitsbuch (Hueber)
Y620051 ab 11.1.2010
Mo, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Aglaja Beyes

Y620052 ab 16.2.2010
Di, Do, Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Natascha Mehlhorn, Matthias Gernhardt

Y620053 ab 12.4.2010
Mo, 17:00 – 20:00 Uhr
Gabriele Seib-Hellemeier

Y620054 ab 31.5.2010
Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Aglaja Beyes

Y620055 ab 7.6.2010
Mo, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 6
LB: Schritte 2 + AB (Hueber)
Y620062 ab 22.3.2010
Mo, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Aglaja Beyes

Y620063 ab 26.4.2010
Mo, Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Natascha Mehlhorn, Matthias Gernhardt

Y620064 ab 21.6.2010
Mo, 17:00 – 20:00 Uhr
Gabriele Seib-Hellemeier

Lesen und Schreiben, Stufe 7
LB: Tangram aktuell 1, L. 5 – 8, Hueber
Y620071 ab 9.2.2010
Di + Do, 17:00 – 20:00 Uhr
Helga Dorothée Scheffer

Y620072 ab 15.3.2010
Mo, Di, Mi, 17:00 – 20:00 Uhr
Christiane Rossi, Pamela Karstan

Lesen und Schreiben, Stufe 8
LB: Tangram aktuell 2 Lektion 1 – 4, Hueber
Y620081 ab 22.2.2010
Mo, Mi, 16:00 – 18:15 Uhr
Helga Dorothée Scheffer

Y620082 ab 1.6.2010
Di, 17:00 – 20:00 Uhr
Helga Dorothée Scheffer

Y620083 ab 7.6.2010
Mo, Di, Mi, 17:00 – 20:00 Uhr
Christiane Rossi, Pamela Karstan

Lesen und Schreiben, Stufe 10
LB: Tangram aktuell 2, L. 5 – 8, Hueber
Y620110 ab 16.2.2010
Di, Mi, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 11
LB: Tangram aktuell 2, L. 5 – 8, Hueber
Y620120 ab 12.4.2010
Mo, Di, Mi, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 11
LB: Tangram aktuell 2, L. 5 – 8, Hueber
Y620120 ab 12.4.2010
Mo, Di, Mi, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Intensivkurs Grundstufe Deutsch (A1/A2/B1)
(Als Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz anerkannt)
Dieser Kurs wendet sich an TeilnehmerInnen, die in kurzer Zeit die deutsche Sprache erlernen wollen. Er wird in zwei Teilen durchgeführt und bereitet auf die Prüfung zum Europäischen Sprachenzertifikat Deutsch (B1) vor. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch. Der Kurs dauert insgesamt 600 Ustd. Der Basiskurs ist für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse geeignet und in 3 Module à 100 Ustd. (siehe Zuwanderungsgesetz) aufgeteilt. Am Ende dieses Kurses wird die Stufe A2 (Europäischer Referenzrahmen zum Sprachenlernen) erreicht. Bei Bedarf kann auch eine entsprechende Prüfung abgelegt werden.
Der Aufbaukurs setzt den Basiskurs fort. Er umfasst auch 3 Module à 100 Ustd. nach dem Zuwanderungsgesetz.
Bei Eignung kann schon am Ende dieses Kurses die Europäische Sprachenprüfung Deutsch (B1) abgelegt werden. Sollte der Kenntnisstand nach diesem Kurs noch nicht ausreichen, dann könnendiese Kenntnisse im Brückenkurs B1 (100 Ustd.= Modul 6 nach dem Zuwanderungsgesetz) erworben bzw. gefestigt werden.
Achtung:Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferienzeiten unterrichtet.
Info zur Prüfung siehe Seite 90

Deutsch Intensiv 1 Basiskurs (A1/A2)
Dieser Basissprachkurs ist für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse geeignet und in 3 Module à 100 Ustd. (s. Zuwanderungsgesetz) aufgeteilt. Am Ende dieses Kurses wird die Stufe A2 (Europäischer Referenzrahmen zum Sprachenlernen) erreicht. Bei Bedarf kann auch eine entsprechende Prüfung abgelegt werden.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferienzeiten unterrichtet.
LB: Tangram aktuell 1 Lektion 1 – 4
Tangram aktuell 1 Lektion 5 – 8
Tangram aktuell 2 Lektion 1 – 4
Y62110 ab 25.1.2010
Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Vera Seibel

Y62113 ab 8.2.2010
Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Andrea Thiel, Ursula Chai-Stroux

Y62115 ab 15.3.2010
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Heike Paul

Y62116 ab 6.4.2010
Di, Mi, Do, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Ute Schwärzel, Paul-Wolfgang Krieger

Y621161 ab 10.5.2010
Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Jacek Danowski, Zana Helena Zuljevic

Y62117 ab 3.5.2010
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Ulf Wetter, Zana Helena Zuljevic

Y62118 ab 31.5.2010
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Cornel Spira, Roland Gschweng

Y62119 *ab 21.6.2010*
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ulrike Balle

Deutsch Intensiv 2 Aufbaukurs (B1)
Dieser Aufbausprachkurs setzt den Basiskurs fort. Er umfasst 3 Module à 100 Ustd. nach dem Zuwanderungsgesetz. Bei Eignung kann am Ende dieses Kurses die Europäische Sprachenprüfung Deutsch (B1) abgelegt werden.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferienzeiten unterrichtet.
LB: Tangram aktuell 2 Lektion 5 – 8, Hueber
Tangram aktuell 3 Lektion 1 – 4, Hueber
Tangram Aktuell 3 Lektion 5 – 8, Hueber
Y62210 ab 4.1.2010
Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Jacek Danowski, Zana Helena Zuljevic

Y62213 ab 18.1.2010
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Cornel Spira, Roland Gschweng

Y62215 ab 9.2.2010
Di, Mi, Do, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Ulrike Balle

Y62217 ab 16.3.2010
Di, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorath

Y62218 ab 6.4.2010
Di, Mi, Do, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Roland Gschweng, Cornel Spira

Y62219 ab 12.4.2010
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Claudia Bukur, Dr. Barbara Wenger

Y62220 ab 26.4.2010
Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Evelyne Antomo, Dr. Olga Funke

Y62222 ab 7.6.2010
Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Vera Seibel

Y62223 ab 14.6.2010
Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Andrea Thiel, Ursula Chai-Stroux

Förderkurse
Intensivkurse mit langsamem Tempo
Diese Intensivkurse führen in 3 Teilen (3 × 300 Ustd.) zum Europäischen Sprachenzertifikat DTZ. Geeignet sind sie für Teilnehmer/innen, die keine umfangreiche Schulbildung haben, lange nicht mehr gelernt haben oder etwas langsamer lernen möchten. Bitte lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferienzeiten unterrichtet.

Deutsch Intensiv 1 Förderkurs (A1/A2.1)
Dieser Basissprachkurs ist für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse geeignet und in 3 Module à 100 Ustd. (s. Zuwanderungsgesetz) aufgeteilt. Am Ende dieses Kurses wird die Stufe A2 (Europäischer Referenzrahmen zum Sprachenlernen) erreicht. Bei Bedarf kann auch eine entsprechende Prüfung abgelegt werden.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferienzeiten unterrichtet.
LB: Tangram aktuell 1 Lektion 1 – 4, Hueber
Tangram aktuell 1 Lektion 5 – 8, Hueber
Y62310L ab 8.2.2010
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Nisius, Faranak Mensch

Y62312L ab 12.4.2010
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Jacek Danowski, Natascha Mehlhorn

Deutsch Intensiv 2 Förderkurs (A2.2/B1.1)
Dieser Aufbausprachkurs setzt den Basiskurs fort. Er umfasst 3 Module à 100 Ustd. nach dem Zuwanderungsgesetz. Bei Eignung kann in diesem Kurs die Europäische Sprachenprüfung Deutsch (A2) abgelegt werden. Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferienzeiten unterrichtet.
LB: Tangram aktuell 2
Lektion 1 – 4, Hueber
Tangram aktuell 2
Lektion 5 – 8, Hueber

Y62320L ab 11.1.2010
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Britta Weber, Mirna Emersic

Y62321L ab 16.2.2010
Di, Do, Fr, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

Y62322L ab 3.5.2010
Mo, Di, Do, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Nisius, Judith Engelke

Y62323L ab 7.6.2010
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Nisius, Faranak Mensch

Deutsch Intensiv 3 Förderkurs (B1.2/B1.3)
Dieser Aufbaukurs setzt den Kurs Teil 2 fort . Er umfasst 3 Module à 100 Ustd. nach dem Zuwanderungsgesetz. Bei Eignung kann in diesem Kurs die Europäische Sprachenprüfung Deutsch (B1) abgelegt werden. Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferienzeiten unterrichtet.
LB: Tangram aktuell 3
Lektion 1 – 4, Hueber
Tangram aktuell 3
Lektion 5 – 8, Hueber

Y62330L ab 1.2.2010
Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Wilga Hörichs, Mirna Emersic

Y62331L ab 8.3.2010
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Claudia Bukur, Michaela Brinitzer

Y62332L ab 17.5.2010
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Britta Weber, Mirna Emersic

Brückenkurs Grundstufe (Modul 3, A2)
jeweils 100 Ustd. = 20 Vormittage/ Nachmittage à 5 Ustd.
Kursgebühr: 265,– €
Lehrbuch: Tangram aktuell 2
Lektion 1 – 4, Hueber
Sie können schon etwas Deutsch sprechen und schreiben, sind aber noch nicht bereit für den Aufbaukurs Teil 2? Sie haben den Basiskurs schon besucht, aber noch nicht alles gut verstanden? Dann sind Sie richtig im Brückenkurs . Wir werden Basisstrukturen, Wortschatz, Lese- und Hörverstehenstechniken aus dem Basiskurs wiederholen, auffrischen und festigen, damit Sie sich im zweiten Kurs ganz sicher fühlen und dann das Zertifikatsniveau gut erreichen können. Darüber hinaus ist nach dem Kurs auch die Teilnahme an der Prüfung A2 möglich! (Modul 3 nach dem Zuwanderungsgesetz) (Teilnahme am Kurs nur nach Beratung möglich!)

Y62350 ab 18.1.2010
Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Cora Incze-Gödde

Y62351 ab 6.4.2010
Di, Do, Fr, Mo, 14:00 – 18:00 Uhr
Evelyne Antomo, Faranak Mensch

Y62352 ab 8.3.2010
Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Cora Incze-Gödde

Y62353 ab 25.5.2010
Di, Do, Fr, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Cora Incze-Gödde

Abendintensivkurs Deutsch
je 100 Ustd. – Kursgebühr: 295,– € (10 – 15 TN)
Dieser Abendkurs wendet sich an alle, die tagsüber keine Zeit haben, intensiv Deutsch zu lernen und führt in 6 Modulen (6 × 100 Ustd.) zum Europäischen Sprachezertifikat Deutsch B1 bzw. DTZ. Diese Kurse sind als Integrationskurse anerkannt.

Deutsch Modul 1, A1.1
Für Anfänger ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen
Dieser Abend-Intensivkurs wird in 6 Teilen durchgeführt und bereitet auf die Prüfung zum Europäischen Sprachenzertifikat Deutsch (B1) vor. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch. Der Kurs dauert insgesamt 600Ustd. (Beratung!) Er ist für Integrationsteilnehmer geeignet und entspricht Modul 1 des BaMF-Curriculums.
LB: Tangram aktuell 1,
Lektion 1 – 4, Hueber

Y62511 ab 17.2.2010
Mi, Do, Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
Christiane Rehor

Y62513 ab 13.4.2010
Di, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Jacek Danowski

Y62514 ab 1.6.2010
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft

Mit der Reform des Staatsangehörigkeitsrechtes sind ab dem 1.1.2000, das Abstammungsprinzip ergänzend, erstmals Elemente des Ius soli eingeführt worden, auf Grund dessen Kinder ausländischer Eltern, die ab diesem Tag in Deutschland geboren werden,– bei Vorliegen weiterer Voraussetzungen – automatisch die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben. Da der Grundsatz der Vermeidung der Mehrstaatigkeit generell weiter gilt, muss das Kind spätestens bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres sich zwischen der deutschen und einer gegebenenfalls auf Grund seiner Abstammung erworbenen zweiten Staatsangehörigkeit entscheiden.
Für die Anspruchseinbürgerung gilt eine Wartefrist von acht Jahren rechtmäßigen Aufenthalts in Deutschland. Neben weiteren zu erfüllenden Voraussetzungen muss sich der Einbürgerungsbewerber auch zur Verfassungstreue bekennen.
Seit dem 1.9.2008 werden zudem Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verlangt, die in einem– nicht obligatorischen – Einbürgerungskurs erworben und in der Regel durch einen erfolgreichen Einbürgerungstest nachgewiesen werden können. Die Einbürgerungsvoraussetzung der ausreichenden Kenntnisse der deutschen Sprache ist bundeseinheitlich auf das Kompetenzniveau des Zertifikats Deutsch (B 1) des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen) festgelegt, dessen Anforderungen in mündlicher und schriftlicher Form erfüllt werden müssen.
Nähere Informationen zu beiden Prüfungen erhalten Sie
in der Sprachenabteilung
bei Herrn Schott, Zi. A-312
oder Frau Jung-Stöckle, Zi. A-314 .

Einbürgerungstest in Hessen
Ab dem 1. September müssen alle Ausländer, die Deutsche werden wollen, neben dem Sprachtest B1 einen Einbürgerungstest bestehen. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst insgesamt 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.
Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen. Die Ergebnisse des Tests erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) nach ca. 3 – 4 Wochen. Die Teilnahme am Test kostet einheitlich € 25,–.
Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich in Zi. A-314 möglich. Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit.
Einbürgerungstraining (Zuwanderungsgesetz). Die aktuellen Prüfungstermine finden Sie auf Seite 90

Deutsch Modul 2, A1.2
für Anfänger
mit geringen Vorkenntnissen
LB: Tangram aktuell 1
Lektion 5 – 8 (Hueber)
Y62521 ab 25.1.2010
Mo, Mi, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Evelyne Antomo, Ursula Chai-Stroux

Y62522 ab 17.2.2010
Mi, Do, Di, 18:15 – 21:15 Uhr
Judith Engelke

Y62523 ab 10.5.2010
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Christiane Rehor

Y62525 ab 22.6.2010
Di, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Jacek Danowski

Deutsch Modul 3, A2.1
Lehrbuch: Tangram aktuell 2
Lektion 1 – 4 (Hueber)
Y62531 ab 4.1.2010
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

Y62532 ab 5.4.2010
Mo, Mi, Sa, 9:30 – 12:30 Uhr
Evelyne Antomo, Ursula Chai-Stroux

Y62533 ab 11.5.2010
Di, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Judith Engelke

Deutsch Modul 4, A2.2
Für leicht Fortgeschrittene
LB: Tangram aktuell 2 Lektion 5 – 8 (Hueber)
Y62540 ab 25.1.2010
Mo, Di, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Roland Gschweng, Cornel Spira, Claudia Bukur

Y62541 ab 25.1.2010
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

Y62542 ab 15.3.2010
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

Deutsch Modul 5, B1.1
Für Fortgeschrittene
LB: Tangram aktuell 3
Lektion 1 – 4 (Hueber)
Y62550 ab 12.1.2010
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

Y625502 ab 2.3.2010
Di, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen, Claudia Schilb

Y625501 ab 12.4.2010
Mo, Di, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Roland Gschweng, Claudia Bukur, Cornel Spira

Y62551 ab 12.4.2010
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

Y62552 ab 26.5.2010
Mi, Do, Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

Deutsch Modul 6, B1.2
Dieser Abend-Intensivkurs wird in sechs Teilen durchgeführt und bereitet auf die Prüfung zum Europäischen Sprachenzertifikat Deutsch (B1) vor. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch. Der Kurs dauert insgesamt 600Ustd. (Beratung!) Er ist für Integrationsteilnehmer geeignet und entspricht Modul 6 des BaMF-Curriculums.
LB: Tangram aktuell 3
Lektion 5 – 8 (Hueber)
Y62561 ab 12.1.2010
Di, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Jacek Danowski

Y62562 ab 30.3.2010
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

Y62564 ab 1.6.2010
Di, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen, Claudia Schilb

Orientierungskurs (Zuwanderungsgesetz)
Themengebiete:
Rechtsordnung: Staatsaufbau, Wahlrecht, Länder und Kommunen, Rechtsstaat, Sozialstaatsprinzip, Grundrechte, Pflichten der Einwohner
Geschichte: Entstehung und Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland
Kultur: Menschenbild, Zeitverständnis, Regelorientierung, religiöse Vielfalt.
Nähere Auskünfte dazu und weitere Kurstermine und Zeiten erhalten Sie in der Sprachberatung der vhs.
Orientierungskurs (Zuwanderungsgesetz)
Y62580 ab 27.1.2010
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Evelyne Antomo

Y62581 ab 2.3.2010
Di, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Ursula Chai-Stroux

Y62582 ab 17.2.2010
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux

Y62583 ab 16.2.2010
Di, Fr, 18:00 – 21:05 Uhr
Evelyne Antomo

Y62585 ab 17.3.2010
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Aglaja Beyes

Y62586 ab 20.4.2010
Di, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Ursula Chai-Stroux

Y62587 ab 13.4.2010
Di, Fr, 18:00 – 21:05 Uhr
Evelyne Antomo

Y62589 ab 5.5.2010
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux

Y62591 ab 2.6.2010
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Aglaja Beyes

Neu: Premium-Intensivgruppe Deutsch (3 – 6 TN)

Das effektive Sprachtraining für schnellen Lernerfolg!
Mit nur drei bis sechs (!) leistungsorientierten Teilnehmer/innen in der Premium-Intensivgruppe erreichen Sie in kürzester Zeit den maximalen Lernerfolg. Dieses Angebot ist auch für Firmen geeignet, die für Ihre Mitarbeiter/innen in kürzester Zeit eine hohe sprachliche Kompetenz erreichen möchten.
Jede Premium-Intensivgruppe dauert ca. 7 Wochen mit 60 Unterrichtsstunden. Die letzte Woche endet mit einem Intensivwochenende.
Nach dem B1-Training ist ein Vorbereitungskurs für das Europäische Sprachenzertifikat B1 möglich. Auf Wunsch findet auch eine Vorbereitung auf die Prüfung »Deutsch im Beruf B2« statt.
Die Lehrmaterialien sind in der Gebühr enthalten.

Premium-Intensivgruppe Deutsch (A2)
Dieser Kurs führt Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (A1) zum Level A2. Sie können sich dann in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen.
LB: Tangram aktuell 1 Lektion 5 – 8
Tangram aktuell 2 Lektion 1 – 4
Kursgebühr: 698,– € (3 – 6 TN)
Y62611 ab 23.2.2010
Di, Do, Fr, Sa, 9:30 – 16:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

Premium-Intensivgruppe Deutsch (B1.1)
Dieser Kurs führt Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2) zum Level B1.1. Sie können dann die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen.
LB: Tangram aktuell 2 Lektion 5 – 8
Tangram aktuell 3 Lektion 1 – 4
Kursgebühr: 698,– € (3 – 6 TN)
Y62613 ab 27.4.2010
Di, Do, Fr, Sa, 9:30 – 16:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

Premium-Intensivgruppe Deutsch im Beruf (B1/B2)
In diesem Kurs lernen Sie sich schriftlich und mündlich besser auszudrücken, z.B. Telefongespräche sicher zu führen, an Gesprächen und Besprechungen erfolgreicher teilzunehmen, Briefe und E-Mails in korrektem Deutsch zu schreiben und zu gestalten. Dazu gehören: Wortschatzaufbau und Verbesserung bestimmter für die berufliche Kommunikation wichtiger grammatischer Strukturen. Die direkte Anwendung des Gelernten steht im Vordergrund. (40 Ustd.)
Voraussetzung: Vorkenntnisse entsprechend B1
Kursgebühr: 465,– € (3 – 6 TN)
Y62614 ab 22.6.2010
Di, Do, Fr, Sa, 9:30 – 16:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

TANDEM – der interkulturelle Treff in Wiesbaden

- Sie lernen jetzt Deutsch?
- Sie möchten mehr Deutsch sprechen?
- Sie möchten mehr Kontakt zu Deutschen?

TANDEM
DEUTSCH-INTERNATIONAL
Interkulturelles Lernen und Verstehen

- **Dann kommen Sie zu den kostenlosen TANDEM-Treffen!**

Keine Anmeldung, keine Kosten, ...kommen Sie einfach vorbei!

Bei uns sprechen Sie mit Deutschen und Menschen aus aller Welt. Jedes Mal gibt es ein neues, interessantes Gesprächsthema. Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht, sich in den kleine Gruppen zu unterhalten. Oft gibt es etwas zu lachen und interessante Neuigkeiten. Dabei vergeht die Zeit wie im Fluge - und ganz nebenbei haben Sie viel auf Deutsch gehört und natürlich viel auf Deutsch gesprochen.

montags, 17 – 19 Uhr
Gemeindehaus St. Andreas
Nähe Loreleiring,
Assmannshäuserstr. 11
(Bus: 4, 17, 18,23, 24, 27)

dienstags, 17 – 19 Uhr
Stephanusgemeinde
Westend, Klarenthaler
Straße 22 a (Bus: 14)

mittwochs, 17 – 19 Uhr
Roncalli-Haus, Stadtmitte,
Friedrichstr. 26-28
(Bus: 14 u.a.)

donnerstags, 17 – 19 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus Oranier-Gedächtnis-Kirche (hinter dem Telefonhäuschen)
Biebrich, Bunsenstraße 25 /
Ecke Breslauer Straße
(Bus 3, 14)

freitags, 17 – 19 Uhr
Evangelische Bergkirchengemeinde, Bergkirchenviertel, Lehrstraße 6
(Bus 1, 8: Haltestelle Webergasse, Bus 6: Haltestelle Adlerstraße)

Geschäftsführung:
Gabriele Nisius, vhs

und außerdem:
Gemeinschaft erleben bei Wanderungen, Picknick, Führungen und Festen

Gefördert von der Stadt Wiesbaden, getragen von: Volkshochschule Wiesbaden, Evangelischer Erwachsenenbildung und Katholischer Erwachsenenbildung

Weiterführende Kurse mit und ohne Prüfungsvorbereitung

Neu: Intensivkurse Mittelstufe
Neues Kursformat
Dieser Vorbereitungskurs führt TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen (Europ. Sprachenzertifikat o. ähnl.) zur Mittelstufenprüfung des Goethe-Institutes (ZMP), Niveau C1. In dieser Prüfung erbringen Sie den Nachweis, dass Sie die überregionale Umgangssprache über das in der Grundstufe erreichbare Niveau hinaus in schriftlicher und mündlicher Form beherrschen und imstande sind, einen schwierigen Text zu erarbeiten und sich auch zu anspruchsvolleren Themen korrekt und angemessen zu äußern. Der Kurs wird in 2 Teilen durchgeführt. Teil 1 umfasst 300 Ustd. und schließt mit dem Level B2. ab. Teil 2 umfasst 200 Ustd. und bereitet direkt auf die ZMP C1 vor.
(Regelmäßige Hausaufgaben!) Die Teilnahme ist nur nach Beratung möglich!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht auch in den Ferien statt (Pause nach Absprache).

Intensivkurs Mittelstufe, Teil 1 (B2)
Dieser 1. Teil des ZMP-Vorbreitungskurses führt Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen (Europ. Sprachenzertifikat B1 o. ähnl.) zum Niveau B2.
LB: Aspekte Mittelstufe Deutsch 1 + 2 (Langenscheidt)
300 Ustd. = 60 Tage
Kursgebühr: 698,– €
Y62620 ab 1.2.2010
Mo, Di, Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Paul-Wolfgang Krieger

Y62622 ab 7.6.2010
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Heike Paul

Intensivkurs Mittelstufe, Teil 2 (C1)
Dieser Kurs führt Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen (Europ. Sprachenzertifikat B2) zur Mittelstufenprüfung C1 des Goethe-Institutes (ZMP).
200 Ustd. = 50 Tage
Kursgebühr: 465,– €
Y62623 ab 8.3.2010
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Heike Paul

Y62624 ab 14.6.2010
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Paul-Wolfgang Krieger

Mittelstufe Deutsch am Abend, neu (C1)
Dieser Kurs führen TeilnehmerInnen mit sehr guten (!) Vorkenntnissen (Europäisches Sprachenzertifikat B1 mit Note »Sehr Gut« o. B2!) zur Mittelstufenprüfung des Goethe-Institutes C1. In dieser Prüfung erbringen Sie den Nachweis, dass Sie die überregionale Umgangssprache über das in der Grundstufe erreichbare Niveau hinaus in schriftlicher und mündlicher Form beherrschen und imstande sind, einen schwierigen Text zu erarbeiten und sich auch zu anspruchsvolleren Themen korrekt und angemessen zu äußern. (Regelmäßige Hausaufgaben!)
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht nach auch in den Ferien statt. Da dieser Kurs sehr gute Vorkenntnisse erfordert, ist die Teilnahme nur nach Beratung möglich!
Y62625 150,00 Ustd. 365,– €
ab 22.2.2010
Mo, Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Antomo

Grammatik und Schreiben (A2)
Sie sprechen und verstehen recht gut Deutsch? Sie haben Ihr Deutsch bei der Arbeit, durch das Fernsehen oder durch deutsche Freunde gelernt? Sie haben aber noch nie einen Sprachkurs besucht? Dann ist der Kurs »Grammatik und Schreiben« das Richtige für Sie, denn er behandelt die Grundlagen der deutschen Grammatik, die für einen Aufbaukurs notwendig sind und übt das Schreiben von Texten.
Auch wenn Sie schon früher einmal einen Kurs besucht haben, aber das mit »Akkusativ« und »Dativ« nie so richtig verstanden haben, wenn Sie Probleme damit haben, korrekt auf Deutsch zu schreiben, dann kann Ihnen hier geholfen werden.
Bringen Sie bitte Farbstifte in den Farben rot, grün, gelb, rosa und blau mit! Achtung: Der Unterricht findet evtl. auch in den Schulferien statt.
Als Ergänzungs-/Folgekurs empfehlen wir den Kurs »Die Schreib(übungs)werkstatt » (B1-C1).
LB: Grammatik sehen, Hueber Verlag
Y62712 100,00 Ustd. 320,– €
ab 19.1.2010
Di, Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Britta Weber, Irene Gersdorf

Grammatik kompakt 2, B1
Dieser Kurs wendet sich an TeilnehmerInnen, die schon recht gut Deutsch sprechen können (ca. Europäisches Sprachenzertifikat Deutsch), jedoch über wenig Kenntnisse im schriftlichen Deutsch verfügen, sich in der Grammatik sehr unsicher fühlen und Rechtschreibprobleme haben. Pro Termin wird ein zentrales Kapitel der deutschen Grammatik und Rechtschreibung erarbeitet. Spezielle Wünsche können am ersten Abend eingebracht werden. Sie sollten bereit sein, auch umfangreiche Hausaufgaben zu bearbeiten. Dieser Kurs kann auch parallel zum Mittelstufenkurs besucht werden, besser jedoch in Vorbereitung der Mittelstufenkurse.
Y62714 60,00 Ustd. 199,– €
ab 24.2.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Evelyne Antomo

Y62715
ab 19.3.2010
Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Evelyne Antomo

Grammatik kompakt 3, B2 für Fortgeschrittene
– Sie haben die Mittelstufe besucht oder nehmen an den Kursen KDS/GDS teil, fühlen sich aber in der Grammatik noch unsicher und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen?
– Sie möchten Kapitel der deutschen Grammatik noch einmal aufarbeiten und intensiv üben?
Dann besuchen Sie den Grammatik-Kurs 3 für Fortgeschrittene. Pro Abend wird ein Kapitel der deutschen Grammatik behandelt.
Teilnahme nur nach Beratung!
Y62716 40,00 Ustd. 225,– €
ab 24.2.2010
Mi, 15:00 – 18:00 Uhr
Evelyne Antomo

Die Schreib(übungs)werkstatt (B1 – C1)
– Fühlen Sie sich unsicher, wenn Sie auf Deutsch schreiben sollen?
– Hatten Sie in der Mittelstufe noch Schwierigkeiten im schriftlichen Ausdruck?
– Benötigen Sie für Ihren Alltag oder im Beruf Übung im Schreiben von Briefen, Emails, oder auch anderen Texten?
– Sind Sie in der Schule oder an der Universität und brauchen Unterstützung bei den dort geforderten Schreibformen?
– Schreiben Sie gerne vielleicht auch literarische Texte und möchten das auch auf Deutsch können?
Dann sind Sie in der Schreibwerkstatt richtig, vorausgesetzt ihre Deutschkenntnisse liegen ungefähr auf dem Niveau B1 oder höher!
Sie werden praktische Übungen kennen lernen, um Schreibblockaden abzubauen, Methoden und Techniken einüben, die das Schreiben erleichtern, und in Schreibprojekten Texte erstellen, die dann wieder gemeinsam bearbeitet werden können.
In entspannter »Werkstatt-Atmosphäre« werden evtl. vorhandene Schreibhemmungen ganz schnell verschwinden.
… übrigens, dieser Kurs ist auch gut geeignet als Ergänzungskurs, wenn Sie »Grammatik und Schreiben« absolviert haben.
Teilnahme nur nach Beratung!
Y62720 48,00 Ustd. 230,– €
ab 1.2.2010
Mo, 17:00 – 20:00 Uhr
Britta Weber

Ich suche Arbeit! (A2/B1) Bewerbungstraining für ausländische Arbeitssuchende
Sie leben jetzt in Deutschland und möchten hier arbeiten. Aber wie finde Sie einen passenden Job? Wie schreiben Sie eine Bewerbung und wie stellen Sie sich vor?
In diesem Kurs bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen, wir erarbeiten den nötigen Wortschatz und die entsprechenden grammatischen Strukturen. Rollenspiele vor der Kamera gehören genauso dazu wie ein Besuch bei der Arbeitsagentur und Übungen am PC.
LB: Bewerbungstraining (Klett)
Y62750 48,00 Ustd. 280,– €
12 Vormittage, ab 9.2.2010
Di + Fr, 9:00 – 12:15 Uhr
Michaela Brinitzer, Faranak Mensch

Sprachclub Deutsch Konversationstraining für Fortgeschrittene (B1/B2)
Sie können schon recht gut Deutsch, aber wenn Sie beruflich oder privat mit Deutschen zu tun haben, fühlen Sie sich unsicher im Formulieren? Sie haben manchmal das Gefühl, dass Deutsche Sie missverstehen? Sie möchten wissen, wie Deutsche ihre Meinung sagen, ihren Standpunkt verteten, Informationen geben? In diesem Kurs trainieren wir Ihre Ausdruckskünste. Wir untersuchen bestimmte Aspekte der Deutschen Sprache wie z.B. die Konjunktive, den nominalen Stil, die doch nicht so unbedeutenden Wörter wie doch, denn schon, eigentlich usw.
In praktischen Übungen und mit Spaß versuchen wir, uns auf die Kommunikation mit Deutschen einzustellen.
Y62810 40,00 Ustd. 155,– €
ab 26.4.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

Weltladen Wiesbaden
Oranienstr. 52
65185 Wiesbaden
Tel. 0611/373729
weltladen-wiesbaden@web.de
Mo-Fr 11 bis 18.30 Uhr
Sa 10 bis 14 Uhr

Romane aus Afrika, Asien und Lateinamerika
Bücher zu Welthandel und Weltwirtschaft
schöne Kinderbücher
Kochbücher
Anzeige

Kleines Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Instituts, C2 (Jahreskurs)
120 Ustd. = 30 Abende
Kursgebühr: 598,– € (inkl. prüfungsvorbereitender Materialien)
Dieser Kurs bereitet InteressentInnen mit guten Kenntnissen der deutschen Sprache (z.B. guter Abschluss der Mittelstufe des Goethe-Instituts, Sprachdiplom I (DSD I) oder vergleichbaren Kenntnissen) auf die Prüfung zum Kleinen Deutschen Sprachdiplom des Goethe-Institutes (KDS) vor. Das international anerkannte Diplom gilt lt. Beschluss der Hochschulkonferenz vom 8.6.2004 in der Bundesrepublik Deutschland als Nachweis der sprachlichen Studierfähigkeit für den Besuch einer Universität oder Fachhochschule.
Außerhalb und innerhalb der Bundesrepublik gilt das KDS als Nachweis guter Deutschkenntnisse auf Abiturniveau im Fach Deutsch und ist somit auch für alle InteressentInnen geeignet, die ihre mündliche und schriftliche Kompetenz vervollkommnen möchten (Teilnahme nur nach Beratung möglich)
Teil 2 bereitet unmittelbar auf die Prüfung vor. Die Prüfungsgebühr beträgt z.Zt. 300,– € und wird direkt auf das Konto des Goethe-Instituts eingezahlt. Alle Informationen hierzu erhalten Sie von der Kursleiterin.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch an Feier- und Ferientagen unterrichtet.
Prüfungstermin: November 2010
Y62850 ab 17.2.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz

Teil 2
60 Ustd. = 15 Abende
Kursgebühr für »Zusteiger »: 295,– €
Prüfungstermin: Mai 2010
X62850 seit 14.9.09,
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz

Bei grammatischer Unsicherheit empfehlen wir als Ergänzungskurs »Grammatik Kompakt 3« (Beratung!)

Großes Deutsches Sprachdiplom C2 (Jahreskurs)
120 UStd = 30 Abende
Kursgebühr: 580,– € (inkl. prüfungsvorbereitender Materialien)
Das Große Deutsche Sprachdiplom des Goethe-Instituts (GDS), die höchste Qualifikation im Deutsch als Fremdsprache, ist ein international anerkanntes und geschätztes Diplom. In zahlreichen Ländern der Welt wird es von den dortigen Kulturbehörden als Leistungsnachweis für Deutschlehrer anerkannt.Außerdem bildet das GDS die Voraussetzung, um an den von der IHK duirchgeführten Übersetzerprüfungen teilnehmen zu können.Das internationl anerkannte Diplom gilt laut Beschluss der Hochschulrektorenkonferenz vom 8.6.2004 in der Bundesrepublik Deutschland als Nachweis der Studierfähigkeit für den Besuch einer Universität, insbesondere in den Geistes- und Gesellschaftswissenschaften. Im Inland dient es darüber hinaus als Leistungsmerkmal über Deutschkenntnisse auf höchstem Niveau. Die jährlich wechselnde Leseliste des Goethe Instituts ist auch für TeilnehmerInnen gedacht, die sich für deutschsprachige Literatur unterschiedlicher Epochen sowie für Landeskunde interessieren, die ihre Kenntnisse vertiefen, aber keine Abschlussprüfung machen möchten. Die Teilnahme an diesem Kurs ist nur nach Beratung möglich.
Teil 2 bereitet unmittelbar auf die Prüfung vor, setzt aber die Kenntnisse der Pflichtlektüre voraus.Die Prüfungsgebühr des Goethe Instituts beträgt zur Zeit 350,– € und wird mit der Anmeldung zur Prüfung fällig. Alle Informationen hierzu erhalten Sie von der Kursleiterin.
Achtung! Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch an Ferientagen oder an Samstagen unterrichtet.
Prüfungstermin: November 2010
Y62860 ab 25.2.2010
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz

Teil 2
60 Ustd. = 15 Abende
Kursgebühr für »Zusteiger«: 290,– €
Prüfungstermin: Mai 2010
V62804 seit 16.9.2008,
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz

Bei grammatischer Unsicherheit empfehlen wir als Ergänzungskurs »Grammatik Kompakt 3« (Beratung!)

Prüfung Wirtschaftsdeutsch International (PWD) C2
Das Diplom Wirtschaftsdeutsch International wird gemeinsam vom Goethe-Institut e. V. München, dem Deutschen Industrie- und Handelskammertag (DIHK) und den Carl Duisberg Centren (CDC) verliehen.
Seit 2006 bietet die vhs-Wiesbaden erfolgreich den Kurs Wirtschaft / Wirtschaftsdeutsch International (PWD) an. Wir, Ursula Gerdes-Schwanitz und Ulf Wetter, führen Sie in die komplexen Zusammenhänge von Wirtschaft und Gesellschaft ein. Aktuelle Beiträge aus der Fachpresse vermitteln Ihnen einen dezidierten Überblick über die relevanten Bereiche aus der Wirtschaft, der Finanzwelt und dem sozialen Umfeld. Hierbei werden ihre speziellen beruflichen Interessen in die Prüfungsvorbereitung integriert.
Ein Beispiel: Die mündliche Prüfung wird nicht nur in der Form des vorgeschriebenen Prüfungsformats vorbereitet, sondern darüber hinausgehend werden mit der Kamera im Feed-Back-Verfahren die erlernten Ausdrucksmittel trainiert.
Prüfungstermine:
mehrmals im Jahr 2010
Y62870 92,00 Ustd. 590,– €
23 Abende, ab 18.5.2010
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz, Ulf Wetter

Seit 2006 bietet die vhs Wiesbaden erfolgreich den Kurs Wirtschaft/Wirtschaftsdeutsch International (PWD) an. Wir, Ursula Gerdes-Schwanitz und Ulf Wetter, führen in diesem Kurs die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die komplexen Zusammenhänge von Wirtschaft und Gesellschaft ein und bilden interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgreich fort. Aktuelle Beiträge aus der Fachpresse vermitteln Ihnen einen dezidierten Überblick über die relevanten Bereiche aus der Wirtschaft, der Finanzwelt und dem sozialen Umfeld. Hierbei werden ihre speziellen beruflichen Interessen in die Prüfungsvorbereitung integriert. Ein Beispiel: Die mündliche Prüfung wird nicht nur in der Form des vorgeschriebenen Prüfungsformats vorbereitet, sondern darüber hinaus gehend werden mit der Kamera im Feed-Back-Verfahren die erlernten Ausdrucksmittel trainiert.

Englisch

Informationen zur Sprachberatung Seite 88
Leitung: Harald Schott

Vormittagskurse

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min.
Kursgebühr: 90,– € (10 – 15 TN)

Tuesday Morning Class (A2.1)
Konversation für leicht fortgeschrittene TeilnehmerInnen (Texte werden gemeinsam beschafft).
Y63020 ab 2.2.2010
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Sonja Bode

Noels Tuesday Morning Class für Wiedereinsteiger A2
LB: Fairway Refresher A2 (Klett) ab L. 4
Sie wollen Ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen … und dabei noch Spaß haben?
Dann ist dieser Kurs unter der Leitung von Noel D. Owens genau der Richtige für Sie!
Y63021 ab 9.2.2010
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Thursday Morning Class für Wiedereinsteiger (B1/B2)
LB: Landmark- Upper Intermediate, Students Book and Workbook (OUP), ab L.7
Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse weiter auffrischen. Auf fortgeschrittenem Niveau wollen wir Texte, Grammatik und allgemeine Konversation gemeinsam erarbeiten und ebenfalls eine leichte Lektüre lesen.
Y63030 ab 11.2.2010
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Keike Barth

Friday Morning Class (A2/B1)
LB: Zeitungen und Texte Englischpraxis für leicht fortgeschrittene Lerner/innen (Beratung!)
Y63040 ab 5.2.2010
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Uta Will

Speak English! (B1)
Informal conversation practice for advanced learners.
Y63060 ab 5.2.2010
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Sonja Bode

Reading and discussion Group (B1)
Informal discussion of texts and literature (novels, short stories, essays etc.) for advanced students.
If available we will also watch films based on the literature discussed.
Topics of current interest from politics, society and culture will also be talked about.
Y63080 ab 11.2.2010
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Keike Barth

akademie FÜR ÄLTERE

Unsere Englisch-Sprachzirkel der Akademie für Ältere

je 30 Ustd. = 15 Vormittage à 90 Min.
Kursgebühr: 90,– € (8 – 15 TN)

Englisch 1:
Wir fangen noch mal an… (A1.1)
LB: Next A1 Starter/ Student's Package (Hueber)
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie schon einmal mit Englisch begonnen haben oder Ihre Kenntnisse noch einmal von Grund auf erneuern möchten. (Beratung!)
Y63090 ab 12.2.2010
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Noel Dominic Owens

Englisch 2:
Wir fangen noch mal an… (A1.2)
English Elements Basic Course (Hueber) ab L.6
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie schon einmal mit Englisch begonnen haben oder Ihre Kenntnisse noch einmal fast von Grund auf erneuern möchten. (Beratung!)
Y63091 ab 12.2.2010
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch 3:
Wir fangen noch mal an… (A1.3)
English Elements 1 (Verlag Hueber)
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie schon einmal mit Englisch begonnen haben oder Ihre Kenntnisse noch einmal fast von Grund auf erneuern möchten. (Beratung!)
Y63092 ab 5.2.2010
Fr, 12:00 – 13:30 Uhr
Uta Will

Englisch 4:
Wir fangen noch mal an… (A1.3)
English Elements 1 (Verlag Hueber) ab L. 2
Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, sind Sie hier richtig. (Beratung!)
Y63093 ab 11.2.2010
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Englisch 5:
Wir fangen noch mal an… (A2.1)
English Elements 2 (Verlag Hueber) ab L. 2
Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, sind Sie hier richtig. (Beratung!)
Y63094 ab 9.2.2010
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch 6:
Wir sind wieder dabei… (A2.2)
LB: English Elements 2 (Hueber) ab L. 10
Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, sind Sie richtig. (Beratung!)
Y63095 ab 19.2.2010
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Thomas Renziehausen

Englisch 7:
Wir sind wieder dabei … (B1.1)
English Elements 3 (Hueber) ab L. 3
Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, sind Sie hier richtig. (Beratung!)
Y63096 ab 9.2.2010
Di, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch 8:
Wir sind noch dabei… (B1.2)
LB: Elements 3 (Hueber) ab L. 10
Y63097 ab 12.2.2010
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch 18: Wir sind ja immer noch dabei … (B1.2)
English Elements 3 (Hueber)
Y63098 ab 5.2.2010
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Uta Will

Englisch 19: Wir sind ja immer noch dabei (B1.4)
LB: English Elements 4 (Hueber) ab L. 8
Y63099 ab 9.2.2010
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

It's time to talk…! Wir reden und diskutieren … (A2/B1)
Listening and speaking practice for advanced learners.
Y63100 ab 4.2.2010
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Literature light & more in a private circle (A2/B1)
Genießen Sie in einer kleinen Gruppe englische Literatur einmal »light«, d.h., in verkürzter und vereinfachter Form in entspannter Atmosphäre bei einer duftenden TasseTee im gediegenen Ambiente unserer schönen Bibliothek. Nebenbei haben Sie die Gelegenheit, ein wenig die Grammatik zu wiederholen und »Everyday English« zu üben. Teilnehmer/innen aller Stufen sind herzlich willkommen.
Y63102 20,00 Ustd. 110,– €
10 Vormittage, ab 22.2.2010
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Keike Barth

Die Kurzgeschichten der Künstlerin Miranda July
Y20135 6,00 Ustd. 32,– €
3 Nachmittage, ab 8.3.2010
Mo, 15:30 – 17:00 Uhr
Dr. Dorothea Friedrich

Burns' Night Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters
Y20150 25,– €
1 Abend, 29.1.2010
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr
Rolf Keil, Helmine Rausch

Italienische Kriminacht – Venedig und Sizilien
Krimi und Kulinarik
Y20210 52,– €
1 Abend, 20.3.2010
Sa, 18:30 – 22:15 Uhr
Esther Scholz-Zerres, Kunst-Therapeutin und Dipl. Kommunikationsdesignerin, Keike Barth

Es muss nicht immer Kaviar sein… – Russische Küche, Kultur und Konversation
Praktischer Koch-, Kultur- und Sprachkurs zum Schnuppern und zur Reisevorbereitung
Y20250 49,– €
Küche&Co im Europaviertel, Walter-Hallstein-Straße 5
Abendeingang Konrad-Adenauer-Ring / Ecke Schiersteiner Straße
1 Nachmittag, 19.6.2010
Sa, 16:30 – 21:00 Uhr
Irina Christ

Do you speak Art?
Y20660 15,– €
Treffpunkt: Städel Museum Frankfurt a.M./Eingangsbereich
1 Nachmittag, 17.4.2010
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck

Evening Express English
A1-B1 allgemeinsprachlich
je 48 (42) Ustd. – (8 – 12 TN)
Kursgebühr: 190,– € (167,– €)

English A1.1
LB: Next A1 Starter / Student's Package (Hueber)
Dieser Kurs ist nur für Anfänger ohne jegliche Vorkenntnisse geeignet, denn auch bei nur geringen Vorkenntnissen lernen Sie schneller als Anfänger, die noch nie Englischunterricht gehabt haben, was sich dann nachteilig auf den Unterricht auswirkt. Nutzen Sie also unseren Beratungsservice!
Y63110 ab 16.2.2010
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Keike Barth

Y63111 ab 26.4.2010
Mo, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Hildegard A. Uebel

English A1.2
LB: Next A1, Student's Package (Hueber)
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und sich auf einfache Art zu verständigen, wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.
Y63112 ab 8.2.2010
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Keike Barth

Y63113 ab 13.4.2010
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Keike Barth

Sommerkurs English 1 (A1.2)
LB: Next A1, Student's Package (Hueber)
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und sich auf einfache Art zu verständigen, wenn Ihre Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.
Y63117 ab 30.6.2010
Mi, Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Keike Barth

English A2.1
LB: Next A2/1, Student's Package (Hueber)
Dieser Kurs ist für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1) geeignet. Nutzen Sie bitte unseren Beratungsservice!
Y63122 ab 9.2.2010
Di + Fr, 17:45 – 20:00 Uhr
Bernd Altenheimer

Y63123 ab 3.5.2010
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Keike Barth

English A2.2
LB: Next A2/2, Student's Package (Hueber)
Dieser Kurs ist für InteressentInnen mit Vorkenntnissen (A2.1)geeignet. Nutzen Sie bitte unseren Beratungsservice!
Am Ende dieses Kurses können Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen.
Y63130 ab 8.2.2010
Mo, Mi, 17:45 – 20:00 Uhr
Bernd Altenheimer

Y63132 ab 27.4.2010
Di + Fr, 17:45 – 20:00 Uhr
Bernd Altenheimer

English B1.1
LB: English Elements 3 (Hueber)
L.1 – 8
Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen entsprechend A2.
Y63140 ab 8.2.2010
Mo, Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Thomas Renziehausen

Y63141 ab 3.5.2010
Mo, Mi, 17:45 – 20:00 Uhr
Bernd Altenheimer

English B1.2
LB: English Elements 3, ab L.9 + EE4, L1-3, (Hueber)
Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen entsprechend B1.1
Am Ende dieser Stufe können Sie die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern.
Y63150 ab 8.2.2010
Mo, Mi, 19:15 – 21:30 Uhr
Agnieszka Wojczyszyn

Y63152 ab 26.4.2010
Mo, Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Thomas Renziehausen

English – Europäisches Sprachenzertifikat B1
LB: English Elements 4, L. 4 – 12 (Hueber)
Dieser Kurs bereitet u.a. direkt auf das Europäische Sprachenzertifikat Englisch B1 vor.
Die Teilnahme an der Prüfung ist jedoch nicht obligatorisch.
Y63160 ab 8.2.2010
Mo, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Hildegard A. Uebel

Y63161 ab 3.5.2010
Mo, Mi, 19:15 – 21:30 Uhr
Agnieszka Wojczyszyn

Spielerisch Yoga und Englisch lernen für Kinder von sechs bis zehn
Hi Kids! Ihr könnt euch auf fünf schöne Vormittage freuen!
Wir wollen miteinander Spaß haben und entspannen beim Vorlesen von phantastischen Traumreisen, aber auch den Körper in coolen Tierstellungen (viele Yogaübungen haben Tiernamen!) stark, beweglich und fit machen – und sind dann mit voller Konzentration und Freude dabei, wenn wir auf englisch mit vielen Puppen, Kuscheltieren, bunten Bildern und lustigen Geschichten singen, erzählen und spielen.
Mitbringen solltet ihr etwas zum Schreiben und Buntstifte!
Bitte zum ersten Vormittag auch die Telefonnummer, unter der eure Eltern erreichbar sind, mitbringen!
Z989120 23,33 Ustd. 85,– €
5 Vormittage, 5. – 9.7.2010
Mo – Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

Englischkurse für Kinder
Seite 162

junge vhs

Neu:
Evening Express English
for the Job A1-B1
13 Abende = 48 Ustd.
Kursgebühr: 205,– € (8 – 12 TN)
In diesem neuen Kurssystem erlernen und üben Sie die englische Sprache in beruflichen Situationen.

English for the job A1.2
Für Einsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen (Beratung)
In diesem neuen Kurssystem erlernen und üben Sie die englische Sprache in beruflichen Situationen.
LB: wird noch bekanntgegeben
Y63510 ab 8.2.2010
Mo + Mi, 18:15 – 21:00 Uhr
Kevin Stoda

English for the job A2.1
LB: wird noch bekanntgegeben
Y63511 ab 12.4.2010
Mo + Mi, 18:15 – 21:00 Uhr
Kevin Stoda

English for the Job A2.2
Am Ende der Stufe A2 können Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. (Beratung!)
LB: in company (second edition) Pre-Intermediate (Macmillan/Hueber) L.1 – 10
Y63512 ab 10.2.2010
Mi + Fr, 18:15 – 21:00 Uhr
Irene Gersdorf

English for the Job B1.1
Am Ende der Stufe B1 können Sie die meisten alltäglichen beruflichen Situationen sprachlich bewältigen. (Beratung!)
LB: in company (second edition) Pre-Intermediate (Macmillan/Hueber) L.11 – 20
Y63513 ab 14.4.2010
Mi + Fr, 18:15 – 21:00 Uhr
Irene Gersdorf

English for the job B1.2
Am Ende dieser Stufe können Sie die meisten alltäglichen beruflichen Situationen sprachlich bewältigen. (Beratung!)
LB: in company (second edition) Intermediate (Macmillan/Hueber) L.1 – 10
Y63514 ab 9.2.2010
Di, 18:30 – 21:15 Uhr
Noel Dominic Owens

Fitness-Center English A2, B1, B2

Sie haben schon Englischkenntnisse? Dann geben wir Ihnen hier den letzten Schliff, erweitern Ihre sprachliche Fitness durch gezielte Kurse und Übungen.

Brush up Express im Sommer B1
Dieser Kurs ist für LernerInnen mit soliden Grundkenntnissen der englischen Sprache geeignet und bietet Ihnen die Möglichkeit, diese aufzufrischen und zu festigen. Die mündliche Kommunikationsfähigkeit und das Hörverständnis werden besonders geübt. (Beratung!)

je 48 Ustd. = 180,– €
LB: Fairway Refresher B1 (Klett)
Y63201 ab 30.6.2010
Mi, Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Bernd Altenheimer

Z63201 ab 13.7.2010
Di, Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Bernd Altenheimer

Update your English A2/B1
Unsere zweiteiliges Update-Training wird Ihre brachliegenden (aber immer noch vorhandenen!) Fähigkeiten in kurzer Zeit wieder auffrischen, neu ordnen und vertiefen. Sprechen und Verstehen stehen im Vordergrund, spannende und humorvolle Texte sorgen für Lernspaß.
Unsere Kurse richten sich an Teilnehmer/innen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen. Unsere Sprachberaterinnen helfen Ihnen gerne bei der Einstufung!
jeweils 24 Ustd. = 12 Abende
Kursgebühr: 115,– € (6 – 10 TN)

Update your English A2.1
LB: Fairway Refresher A2 (Klett)
Wir helfen Ihren verschütteten Kenntnissen wieder ans Tageslicht, denn sie werden in kurzer Zeit aufgefrischt, neu geordnet und vertieft. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt und spannende, humorvolle Texte sorgen für Lesespaß.
Y63202 ab 9.2.2010
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Maria-Isabella Rebello-Hamm

Update your English A2.2
LB: Fairway Refresher A2 (Klett)
Wir helfen Ihren verschütteten Kenntnissen wieder ans Tageslicht, denn sie werden in kurzer Zeit aufgefrischt, neu geordnet und vertieft. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt und spannende, humorvolle Texte sorgen für Lesespaß.
Y63203 ab 9.2.2010
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Maria-Isabella Rebello-Hamm

Update your English B1.1
LB: Fairway Refresher B1 (Klett)
Wir helfen Ihren verschütteten Kenntnissen wieder ans Tageslicht, denn sie werden in kurzer Zeit aufgefrischt, neu geordnet und vertieft. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt und spannende, humorvolle Texte sorgen für Lesespaß.
Y63204 ab 8.2.2010
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Uta Will

English Grammar is Easy
Unglaublich, aber wahr…! Die traditionelle Grammatik sieht die englische Sprache durch die Brille des Lateinischen; sie zwingt uns, Lateinisch zu denken- um Englisch sprechen zu können … und da fangen die Probleme an!
Die Lösung: Englisch aus der Sicht des Engländers betrachtet, lichtet sich plötzlich zu einer ganz klaren Struktur, zu einem einfachen Baukasten – mit WordPilot von Jo Wester.
Y63205 ab 22.5.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

Brush up your Idioms and Phrasal Verbs!
If you »haven't got a clue« (keine Ahnung) and »get into a flap« (in heller Aufregung sein) when you hear things like: put up, put off, put in, cough up, pay out, drop out, drop in, chat up, pick up and clear off – then don't freak out (ausflippen) – find out their meanings on this short course and be »in the know« (Bescheid wissen) and not »in the dark« (im Dunkeln tappen). Don't miss out (verpassen), just show up (erscheinen)!
Y63207 6,00 Ustd. 35,– €
2 Abende, ab 10.6.2010
Do, 17:30 – 19:45 Uhr
Noel Dominic Owens

Anwendung und Konversation A2/B1/B2

Five o'clock Tea with Thomas (A2/B1)
Would you like a cup of tea and practise your English without stress in a relaxed atmosphere? Then come and join us! Let's get talking!
Y63241 20,00 Ustd. 95,– €
10 Abende, ab 5.2.2010
Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
Thomas Renziehausen

Y63242 14,00 Ustd. 70,– €
7 Abende, ab 30.4.2010
Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
Thomas Renziehausen

Urgently required: Talkaholics (B1)
(English conversation course for people who just can't stop…)
We are currently seeking 6 – 12 very talkative people, aged between 16 – 120 years, who want to improve their English speaking skills (listening optional).
You enjoy socializing in a learner-friendly atmosphere and like to chat, converse and gossip about culture, music, fashion and literature, e.g. anything and everything!
A minimum of 1-2 years tea/coffee drinking experience is preferable, but not essential, as further training will be provided on the course.
If you think you meet the above requirements contact us A.S.A.P. (as soon as possible).
Y63244 20,00 Ustd. 100,– €
10 Abende, ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Noel Dominic Owens

Yoga (in englischer Sprache)
Move, stretch, relax and breathe!
Für Anfänger/innen und Geübte
Learn and practise Hatha Yoga for body, mind and soul and improve your English at the same time.
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke mitbringen.
Y85300 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 20:15 – 21:45 Uhr
Ursula Owens

New: »Bookaholics«
– a conversation course for passionate readers (advanced learners)
If you can?t keep your hands off them, your nose gets stuck between them, your fingers itch and your heartbeat increases when you see them – then you probably are… a Bookaholics! Don't panic – we don't want to cure you!
The aim of this course is to share our enjoyment of this rather pleasant addiction. Giving tips, recommendations, exchanging ideas, discussing thoughts and feelings about the books we like to read – novels, biographies, books about travel, self help, history, politics, art, religion and music, plus any others that participants might want to include.
Turn over a new leaf in the New Year and sign up A.S.A.P.!«
Y63245 20,00 Ustd. 100,– €
10 Abende, ab 19.3.2010
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Noel Dominic Owens

Neu: Sex & Crime & lifelong Learning

A2/B1
The Saturday Morning Movie Club
In diesem 14-täglichen Sprachtreff schauen wir uns an jedem Termin einen englischsprachigen Film an und unterhalten uns danach darüber in englischer Sprache. Eine schöne Möglichkeit, die Sprachkenntnisse in ungezwungener und entspannter Atmosphäre zu üben.
Y63246 12,00 Ustd. 95,– €
3 ×, am 17.4./15.5./29.5.2010
Sa, 9:00 - 12:00 Uhr
Irene Gersdorf

Sie stehen mitten im Berufsleben und möchten Ihre sprachlichen Qualifikationen erhalten oder neue hinzugewinnen?
Es ist nie zu spät! Wir helfen Ihnen gerne dabei. Kommen Sie doch einfach in unsere Sprachberatung und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Wir besprechen mit Ihnen gerne Ihren ganz persönlichen Lernweg.
Und sollten die Angebote in unserem Programmheft gerade auf Sie nicht zutreffen, dann gibt es noch eine Möglichkeit: Unser Indivudualtraining. Das schneidern wir ganz speziell für Sie zu, sozusagen »tailor made«.

Weiterführende Prüfungen

FCE

First Cambridge Certificate (B2)
LB: FCE Gold plus
(Pearson Longman)
This course is primarily designed to prepare you for this widely accredited certificate. All aspects of your written and oral proficiency will be practised. Participants should have the European Language Certificate or equivalency. (Beratung!)
Der Kurs wird als Jahreskurs durchgeführt.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird möglicherweise nach Absprache auch an Ferien- oder Feiertagen unterrichtet.
Prüfung: Dezember 2010
Y63450 120,00 Ustd. 580,– €
30 Abende, ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Chaturvedula Sastry

FCE, Fortsetzung
Dieser Kurs wurde im September 2009 begonnen und bereitet jetzt unmittelbar auf die Prüfung vor.
Prüfung: Juni 2010
X63450 seit 16.9.2008
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Restgebühr: 290,– € (nur für neue TN)
Anthony Tinglin

CAE, Fortsetzung
Certificate in Advanced English (C1)
LB: CAE Gold Plus Coursebook
(Pearson/Longman) +
CAE Practice Test Plus
(Pearson/Longman)
This course is especially designed to meet the needs of learners at post-First certificate level. The CAE indicates a high level of competence for candidates entering, or already in the working world. It is also designed to encourage the development of the skills required to progress towards the Certificate of Proficiency (CPE). This course is suitable for all post-First Certificate level students, whether are preparing for the CAE-Examination or aiming to improve and extend their English (Beratung!) .
Prüfung: Mitte Juni 2010 (Info dazu auf Seite 90)
X63460 15 Abende, seit 9.9.2009
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Restgebühr: 290,– € (nur für neue TN)
Anne Sadeghpour

CPE, Certificate of Proficiency in English (C2)
LB: New Progress to Proficieney, Stud. book (Cambridge);
New Proficiency Gold exam maximiser, w. key (Longman)
The CPE is a widely-recognised qualification and shows employers and international organisations that a high standard of spoken and written English has been achieved. Similarly, many institutions and universities require the certificate as a proof that students will be able to follow their courses.
In this course listening, speaking, reading and writing will all be practised at a high level and in a small group. We will also work on improving techniques to pass the examination. The examination is optional, and participants who do not wish to take the test are also welcome.
Prüfung: Dezember 2010
Y63470 120,00 Ustd. 650,– €
30 Abende, ab 18.2.2010
Do, 18:15 – 21:15 Uhr
David Baker

Qualitätstestierung
der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Die vhs Volkshochschulen

Die Volkshochschule Wiesbaden ist mehrfach qualitätstestiert:

Seit dem 27.04.2005 (bis zum 25.08.2013) nach LQW
Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung

Seit dem 23.05.2005 nach
Weiterbildung Hessen e.V.

Seit dem 22.04.2008 nach AZWV
Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung
Damit ist die Volkshochschule Wiesbaden e.V. ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.

Seit dem 02.12.2008 nach Ökoprofit
ausgezeichnet für die Standorte Biebricher Allee 42
und Alcide-de-Gasperi-Straße 4/5

Seit dem 21.5.2007 durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrationskursen akkreditiert.

Beim Institut für Qualitätssicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

LQW ArtSet Qualitätstestiert bis 25.08.2013
Zertifizierungsstelle cert:it www.cert-it.com geprüfte Qualität
zertifiziert nach AZWV 2008-AZWV-1002
ÖKOPROFIT Wiesbaden 2007/2008

English for Professionals

Fundierte Englischkenntnisse sind heute für eine qualifizierte berufliche Tätigkeit unverzichtbar. Unser modernes, berufsprachliches Angebot orientiert sich an den Bedürfnissen der Berufswelt und der zukünftigen Arbeitsmärkte. In unseren Sprachtrainings erwerben Sie nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch das für Ihre beruflichen Kontakte notwendige interkulturelle know how.

Neu: Evening Express
English for the job
In diesem neuen Kursangebot erlernen und üben Sie die englische Sprache in beruflichen Situationen. (Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet!)
Nähere Informationen auf Seite 103

Zertifikatskurs »Business English« (B2)
LB: wird noch bekannt gegeben
In these courses students will prepare for the European Language Certificate »English for Business Purposes«.
Contents: Introductions, business conversation, telephoning, letter writing, business-related phrases, vocabulary, grammar, etc.; Strong emphasis is placed on the development of listening and speaking skills.
Requirements: A good basic knowledge of English. (Teilnahme nur nach Beratung!)
Y63520 120,00 Ustd. 550,– €
30 Abende, ab 1.3.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
David Baker

Business English Certificate BEC 3 (C1)
Fortsetzung (seit 16.9.2009)
This course is designed for candidates who have already acquired or are acquiring business and/or office skills up to Middle Management Level and who have reached a level of English corresponding to the FCE or the European Language Certificate English for Business Purposes. The aim is to enable the learner to function efficiently in an office/business where English is used.
Prüfung: Mai 2010
Teilnahme nur nach Sprachberatung!
X63530 120,00 Ustd.
Restgebühr: 340,– € (nur für neue TN!)
15 Abende, ab 27.1.2010
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Noel Dominic Owens

Business Talk (B1/B2)
In diesem Training werden Sie fit gemacht für Business Conversation. Gesprächsanlässe sind u.a. Wirtschaftsnachrichten, Interviews etc. Auch geht der Trainer gerne auf Ihre speziellen Wünsche ein. Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse, auch im businessbezogenen Wortschatz. Verbesserte Sprechfertigkeit durch schnelles Fragen und Antworten.
Y63540 8,00 Ustd. 99,– €
4 Abende, ab 6.5.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Neu: International Legal English – Introduction B1
LB: Introduction to International English (Cambridge/Klett)
The course is designed for those who are working (or planning to work) in the field of law (law students or newly-qualified lawyers who need to use English in their legal work or studies).
It is also suitable for those who may not have extensive knowledge of the law but have an interest in this subject.
The course prepares learners for using English in a commercial law environment, focusing on a variety of legal topics including company law, litigation and arbitration, criminal law and comparative law, and develops the four key skills of reading, writing, listening and speaking.
Requirements: A good basic knowledge of English (B1)
Y63550 32,00 Ustd. 250,– €
8 Wochenenden Woch, ab 6.3.2010
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Rada Sashina

Neu: International Legal English B2
LB: International Legal English (Cambridge/Klett)
The course is designed for candidates who need to be able to use English in the legal profession (in a commercial law environment).
The aims of the course are
– To improve the ability to write common legal text types in English, such as letters or memoranda;
– To improve the ability to read and understand legal texts, such as legal periodicals, commercial legislation, legal correspondence and other commercial law documents;
– To increase the comprehension of spoken English when it is used to speak about legal topics in meetings, presentations, interviews, discussions, etc.;
– To strengthen the speaking skills of the learners and to enable them to engage more effectively in a range of speaking situations typical of legal practice, such as client interviews, discussions with colleagues and contract negotiations.
Requirements: A good basic knowledge of English (B2)
Y63551 32,00 Ustd. 250,– €
8 Vormittage, ab 22.5.2010
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Rada Sashina

Die Premiumclass

Superlearning-Weekend-Module
(Zweitägige Wochenendseminare)
16 Ustd., Sa, 9:00 – 17:30 Uhr,
So, 9:00 – 14:00 Uhr
Kursgebühr: 182,– € (5 – 8 TN)

Superlearning-Weekend-Modul: »Englisch am Telefon«
Hilfe, ich muss auf Englisch telefonieren…!!
Geht Ihnen das auch so? Dann ist dies das richtige Seminar für Sie …
Ein Basisseminar für alle, die im beruflichen oder privaten Bereich Telefongespräche auf Englisch führen müssen oder es bald tun möchten.
Eine neue Sprache sprechen lernen ist nicht immer einfach, besonders dann, wenn man seinen Gesprächspartner nicht sehen kann, wie es am Telefon der Fall ist. In diesem Seminar werden die notwendigen Sprachkenntnisse und Techniken vermittelt und geübt, die es Ihnen ermöglichen, alltägliche Telefongespräche in englischer Sprache sicher und korrekt zu führen. Sie lernen verstehen, sprechen und telefonische Nachrichten übermitteln. Das Seminar setzt nur wenige Vorkenntnisse voraus und ist daher geeignet für alle, die eine grundlegende Einführung in das Telefonieren auf Englisch suchen (Beratung!)
Y63553 ab 15.5.2010
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Förderung während der Kurzarbeit
Die Bundesagentur für Arbeit fördert die Weiterbildung während der konjunkturellen Kurzarbeit. Das bedeutet: Je nach Art der Maßnahme übernimmt der Staat bis zu 100% der Kosten für die Fortbildung! Fragen Sie uns!
Die vhs Wiesbaden ist AZWV-zertifizierter Bildungsträger.

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Bildungsurlaub Englisch

Superlearning-Intensivkurse

(als Bildungsurlaub anerkannt)
Fünf Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache – nach unserer erfolgreichen Superlearning-Methode mit Hilfe unseres erfahrenen SuggestopädInnen-Teams.
Acht (!) Unterrichtsstunden am Tag sprechen Sie nur in der Fremdsprache und üben die erworbenen Kenntnisse in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch.
jeweils 40 Ustd. =
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 235,– €
(inkl. Lehrmaterial)

English-Special-Crash-Course (auch) für Professionals
In diesen Kursen erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwertet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der englischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten (skills), die praxisbezogen und handlungsorientiert im beruflichen und privaten Alltag ihre Kommunikationsmöglichkeiten verbessern.
Sprachberatung erforderlich!

Superlearning English-Elementary (A1.2)
Y63490 ab 22.3.2010

Superlearning English-Pre-Intermediate (A2.1)
Y63491 ab 3.5.2010

Superlearning English-Pre-Intermediate (A2.2)
Y63492 ab 17.5.2010

Superlearning English-Intermediate (B1)
Y63493 ab 28.6.2010

Brush up the Basics (B1)
Sie können sich in Englisch ausdrücken, fühlen sich jedoch, was Korrektheit anbetrifft, oft unsicher? Vielleicht haben Sie vorher Englisch gelernt, es aber längere Zeit nicht angewendet und auch Wörter und grammatische Strukturen vergessen? Dieser Crashkurs hilft Ihnen dabei, Ihr Wissen zu ordnen und Lücken zu füllen. Mit Suggestopädie können Sie entdecken, dass es spannend sein und Spaß machen kann, sogar Grammatik zu lernen.
Y63495 ab 31.5.2010
Susanne Daum

Brush up your Communication Skills! (B1)
Sie haben in der Schule ca. 6 Jahre lang Englisch gelernt, lesen auch öfter Texte in englischer Sprache, fühlen sich aber im freien Gespräch unsicher? Dann ist dieser Kurs das richtige für Sie!
In entspannter Atmosphäre frischen wir den Wortschatz für häufig vorkommende Situationen im Alltag, auf Reisen oder im Small Talk mit Kolleginnen und Kollegen auf, ergänzen, erweitern und wenden ihn in Diskussion und Rollenspiel an. Auch Ausspracheübungen sind Bestandteil des Programms. Unser Programm läßt auch noch Raum für individuelle Wünsche. Der Kurs kann u.a. als sinnvolle Fortsetzung zum eher grammatikorientierten »Brush-up your Basics« gebucht werden.
Beratung erforderlich
Y63496 ab 21.6.2010
Susanne Daum

Brush up for International Travel! (A2)
Sie haben schon früher Englisch gelernt, fühlen sich aber unsicher, wenn Sie es im Auslang tatsächlich anwenden müssen?
Ob im Urlaub oder geschäftlich unterwegs, dieser Crashkurs vermittelt Ihnen alles, was Sie für Ihre nächste Reise benötigen. In entspannter Atmosphäre werden Ihre Kenntnisse aufgefrischt, und das Erlernte in Diskussion und Rollenspiel eingeübt.
So können Sie sicher sein, dass Sie bestens vorbereitet Ihre Reise starten! Auch individuelle Wünsche können dabei berücksichtigt werden.
Y63498 40,00 Ustd. 235,– €
5 Tage, ab 19.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Superlearning »Let's talk business!« (B1)
Refresh your English in a one-week intensive course. Speak English in a relaxed atmosphere in a small group. Practise your listening, learn more about small talk, phrases for meetings, job interviews, discussions, telephoning and other business topics. Expand your business-related vocabulary and brush up your grammar.
Requirements: You should have a good basic knowledge of English (e.g. B1- level). (Beratung!)
Y63554 40,00 Ustd. 235,– €
5 Tage, ab 14.6.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
David Baker

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Französisch

Informationen zur Sprachberatung Seite 88
Leitung: Anja C. Weber

Vormittagskurse

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 95,– € (6 – 12 TN)

Französisch macht Spaß A1 Teil 1
Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser zweiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen (wie z.B. im Hotel, im Restaurant oder beim Einkauf) zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
LB: Französisch à la carte (Klett)
L. 1 – 5
Y70010 ab 12.2.2010
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch macht Spaß
Sprachzirkel der Akademie für Ältere
Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser Kurs ist für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal fast von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen (Einladung, Reservierung, Smalltalk etc.) zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Übrigens, nach diesem Kurs können Sie mit dem Kurs Französisch A1.2 weiterlernen.
LB: Französisch à la carte (Klett)
L. 6 – 10
Y70020 ab 11.2.2010
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Thérèse Walz-Damidaux,

Französisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
»J'aime…« heißt unser erstes Kapitel mit Themen wie Freizeitaktivitäten, Ferienberichte, Fernsehen oder Orientierung in einer Stadt. In einem modernen kommunikativen Kurs und gestuftem Übungsprogramm lernen Sie Französisch mit Spaß.
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) ab L. 4
Y70021 ab 11.2.2010
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Französisch A2.1
Mit interessanten und lebensnahen Themen erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse.
LB: Perspectives A2 + AB (Cornelsen)
Y70030 ab 10.2.2010
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Parlons!
Französisch für WiedereinsteigerInnen A2 Teil 2
Französisch lernen macht (doch) Spaß! Wenn Sie früher schon einmal Französisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei französische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in diesem Kurs den Versuch wagen.
Ganz praktisch und spielerisch werden Sie wieder an die französische Sprache herangeführt und können sie in Alltag und Urlaub anwenden. (Beratung!)
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y70041 ab 10.2.2010
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Wiederholung, Übung, Anwendung (B1 – C1)

Sie haben schon gute Grundkenntnisse? Dann geben wir Ihnen hier den letzten Schliff, erweitern Ihre sprachlichen Fähigkeiten durch gezielte Anwendung und Übungen! Nutzen Sie unseren Beratungsservice!
je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Reprenons!
Französisch für WiedereinsteigerInnen B1 Teil 2
Französisch lernen macht richtig Spaß! Für alle, die ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und erweitern wollen (Beratung!)
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y70042 ab 12.2.2010
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch B1.2
Für alle Teilnehmenden geeignet, die ihre erworbenen Kenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Niveau B1 erforderlich. Ein Besuch der Sprachberatung ist empfehlenswert.
LB: Reprise (Hueber) ab L. 4
Y70050 ab 8.2.2010
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Französisch Zertifikatkurs B1/B2
Vorbereitung auf das Europäische Zertifikat Französisch B1/B2
Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch.
Y70060 ab 11.2.2010
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Französisch Wiederholungskurs B1
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Révision de la grammaire et du vocabulaire de base. Die mündliche Kommunikation und das Hörverständnis werden besonders geübt. (Beratung!)
LB: Französisch – Großes Übungsbuch (Hueber)
Y70100 ab 9.2.2010
Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Bienvenue B1.1
Ce cours comprend une partie conversation (ou débat sur un thème d'actualité), une partie révision de la grammaire et une partie lecture ou exposé.
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y70120 ab 10.2.2010
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Bienvenue B2.1
Ce cours vous donne la possibilité de »faire causette« dans un cadre agréable. En outre vous y révisez la grammaire de base systématiquement et faites des lectures sur des textes difficultés moyenne.
Y70130 ab 17.2.2010
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Französisch B2.2
Révision de la grammaire et lecture de textes incitant à la discussion.
LB: La grammaire des premiers temps, vol. 2 (PUG/Hueber)
Y70140 ab 11.2.2010
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Französisch B2.3
Dans ce cours, nous attacherons de l'importance à l'expression orale. Révision de la grammaire, lecture de textes de difficulté moyenne portant sur la culture française.
Y70150 ab 8.2.2010
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Potins du Mercredi B2.4
»Tratsch am Mittwoch«
Vous parlez déjà relativement bien le français et désirez maintenir ou améliorer vos connaissances dans une atmosphère détendue? Alors, bienvenue à ces potins matinaux! Venez bavarder sur les faits divers, les scandales, les petites anecdotes du monde francophone tout en dégustant un p´tit crème ou un p´tit noir!
Y70151 8,00 Ustd. 32,– €
4 ×, ab 26.5.2010
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Französisch C1
Nous lisons des romans contemporains (par exemple des prix Goncourt) et nous en discutons.
Y70160 ab 8.2.2010
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Cercle de littérature C1
Nous étudions des romans contemporains et nous en analysons le contexte historique et culturel.
Y70170 ab 17.2.2010
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Conversations philosophiques C1
Kleingruppe
Durant ce semestre, nous lirons de courts textes de Sartre et de Camus et nous parlerons de l'Existentialisme.
Y70171 115,– €
ab 17.2.2010, 12 ×
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr, 6 – 10 TN
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Table Ronde C1
Pour participants ayant un bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité.
Y70190 ab 9.2.2010
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Table Ronde l'après-midi C1
Sprachzirkel der Akademie für Ältere
Y70200 ab 9.2.2010
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Abendkurse

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Französisch macht Spaß A1 Teil 1
Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser zweiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen (wie z.B. im Urlaub, im Hotel oder im Restaurant, beim Einkaufen) zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
LB: Französisch à la carte (Klett)
L. 1 – 5
Y70310 ab 8.2.2010
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch macht Spaß A1 Teil 2
Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser Kurs ist für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal fast von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen (wie z.B. Einladungen, Zug, Reservierungen und Buchungen, Smalltalk, Touristeninformation) zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Übrigens, nach diesem Kurs können Sie mit dem Kurs Französisch A1.2 weiterlernen.
LB: Französisch à la carte (Klett)
L. 6 – 10
Y70330 ab 8.2.2010
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Y70331 ab 9.2.2010
Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Damien Turké

Französisch A1.2
»J'aime…« heißt unser erstes Kapitel mit Themen wie Freizeitaktivitäten, Ferienberichte, Fernsehen oder Orientierung in einer Stadt. In einem modernen kommunikativen Kurs und gestuftem Übungsprogramm lernen Sie Französisch mit Spaß.
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) ab L. 4
Y70340 ab 10.2.2010
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch A2.1
Mit interessanten und lebensnahen Themen erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse.
LB: Perspectives 2 + AB
Y70350 ab 11.2.2010
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch A2.3
LB: Perspectives 2 + AB (Cornelsen) ab L. 8
Y70360 ab 10.2.2010
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Parlons! Französisch für WiedereinsteigerInnen A2 Teil 2
Französisch lernen macht (doch) Spaß! Wenn Sie früher schon einmal Französisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei französische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in diesem zweiteiligen Kurs den Versuch wagen. Ganz praktisch und spielerisch werden Sie wieder an die französische Sprache herangeführt und können sie in Alltag und Urlaub anwenden. (Beratung!)
Übrigens, am Ende dieses zweiteiligen Kurses empfehlen wir den Kurs »Conversation Française«.
LB: wird noch bekannt gegeben
Y70370 ab 11.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Conversation Française B1
Pour non-debutants!
Discussion sur des sujets d'actualité, des régions de France.
Avec révisions de grammaire.
Y70371 ab 10.2.2010
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch Wiederholungskurs B1.2
Ce cours vous propose un choix de différentes activités: révision de la grammaire, enrichissement du vocabulaire, discussion sur des sujets d'actualité, lecture d'extraits de la littérature française.
Y70380 ab 11.2.2010
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Gerda Schwenzer

Abendkurse kompakt

je 24 Ustd. = 7 × 155 min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Französisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
Y70430 ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Damien Turké

Französisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) ab L. 5
Y70432 ab 15.4.2010
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Damien Turké

Le Client est roi Teil 1
Ein Kompaktkurs
für Fortgeschrittene B1.1
Dans ce cours ce sont les participants qui ont le pouvoir de décision… Vous venez au cours comme si vous faisiez vos courses au supermarché avec votre chariot rempli d'idées, et moi j'organise les soirées selon vos demandes. Les participants sont rois, c'est vous qui choisissez le programme du cours!
Toutes vos idées sont la bienvenue.
Y70480 ab 10.2.2010
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Damien Turké

Le Client est roi Teil 2
Ein Kompaktkurs
für Fortgeschrittene B1.2
Y70482 ab 14.4.2010
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Damien Turké

Neu: Französisch
Persönlich – Direkt – Lebendig
Endlich mal sprechen und frei kommunizieren!
Spontan, egal in welcher Situation oder mit welchen Vorkenntnissen, nur über das, was Sie interessiert! Die Sprache erleben und sofort anwenden! Sie bestimmen das Tempo und Ihre Sprachtrainerin begleitet Sie.
Der Unterricht basiert auf der ganzheitlichen PDL-Methode (Psychodramaturgie Linguistique/Sprachdramaturgie).

Französisch (PDL) A1
Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Y70490 20,00 Ustd. 125,– €
10 Nachmittage, ab 26.2.2010
Fr, 14:00 – 15:30 Uhr
Claire Porcellana

Französisch (PDL) A2
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Y70491 20,00 Ustd. 125,– €
Unterrichtsraum, Haus C
10 Nachmittage, ab 26.2.2010
Fr, 16:00 – 17:30 Uhr
Claire Porcellana

Bildungsurlaub Französisch

Superlearning-Intensivkurse Französisch
(als Bildungsurlaub anerkannt)
Fünf Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache – nach unserer erfolgreichen Superlearning-Methode mit Hilfe unseres erfahrenen SuggestopädInnen-Teams. Acht (!) Unterrichtsstunden am Tag sprechen Sie nur in der Fremdsprache und üben die erworbenen Kenntnisse in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch. (max 12 TN)
jeweils 40 Ustd. =
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 235,– €
(inkl. Lehrmaterial)

Superlearning Französisch Anfangsstufe A1.1
Dieser Kurs ist für echte AnfängerInnen oder InteressentInnen mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. (Als Bildungsurlaub anerkannt)
Y70500 ab 15.3.2010

Superlearning Französisch für Fortgeschrittene B1
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gute Grundkenntnisse in Französisch verfügen und diese ausbauen wollen. Der Kurs bietet praxisbezogene Sprechanlässe, die Ihnen helfen, sich in Frankreich oder französischsprachigen Ländern noch sicherer zu fühlen. Authentische und aktuelle Materialien vermitteln Ihnen nicht nur die französische Sprache, sondern gleichzeitig Landeskunde und französische Alltagskultur.
Y70510 ab 7.6.2010

Superlearning Französisch für WiedereinsteigerInnen A2
Dieser Kurs wendet sich an alle Teilnehmende, die (auch vor langer Zeit) französische Grundkenntnisse erworben haben. Der Kurs bietet eine Auffrischung dieser Kenntnisse im konkreten Umgang mit der französischen Sprache in Situationen des Alltags (z.B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, sich in einer Stadt zurechtfinden, über Hobbys und Familie sprechen und viel mehr) und für berufliche Zwecke.
Y70520 ab 26.4.2010

Italienisch

Informationen zur Sprachberatung Seite 88
Leitung: Anja C. Weber

Vormittagskurse

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Italienisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Allegro A1 (Klett)
Y71010 ab 10.2.2010
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch A1.2
Sprachzirkel der Akademie für Ältere
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Allegro A1 (Klett) ab L. 5
Y71020 ab 8.2.2010
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

Italienisch A1.3
Sprachzirkel der Akademie für Ältere
LB: Allegro A1 (Klett) ab L. 9
Y71030 ab 10.2.2010
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch A1.4
LB: Allegro A2 (Klett)
Y71040 ab 10.2.2010
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Mechthild Mandelka

Italienisch A2.2
LB: Allegro 2 (Klett) ab L. 5
Y71050 ab 12.2.2010
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Andrea Krüger

Italienisch B1.3
LB: Allegro 3 (Klett)
Y71090 ab 10.2.2010
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Mechthild Mandelka

Wiederholung, Konversation, Praxis A2 – B1

Italiano nella pratica A2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Italienisch-Kenntnisse auf leicht fortgeschrittenem Niveau verfügen und diese festigen und vertiefen wollen. Mit interessantenThemen aus italienischer Landeskunde und Kultur trainieren und erweitern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.
Questo corso si rivolge a partecipanti di un livello medio-avanzato che vogliono approfondire e migliorare le loro conoscenze della lingua italiana. In base a temi centrali della cultura, geografia e civiltà italiana, che saranno concordati durante il corso, verranno esercitate le varie capacità linguistiche.
Y71100 ab 12.2.2010
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Andrea Krüger

Parliamo Italiano! A2
Genug von Grammatik und langweiligen Übungen? Hier sprechen Sie wirklich! Mit interessanten Lektüren, Rollenspielen und Gruppenarbeit macht italienische Konversation richtig Spaß.
Niveau: leicht fortgeschritten bis fortgeschritten.
Ne avete abbastanza di grammatica e noiosi esercizi? Qui finalmente si parla! Con interessanti letture, giochi e lavori di gruppo la conversazione in italiano è un vero divertimento.
Livello: medio-avanzato.
Y71101 ab 11.2.2010
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Y71102 ab 11.2.2010
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Italiano ma piano A2
Sie haben bereits Italienisch gelernt und möchten Ihr Wissen in lockerer Atmosphäre auffrischen? Mit Konversation, interessanten Themen, ein wenig Grammatik und vor allem viel Spaß erweitern und festigen Sie Ihre Kenntnisse.
Y71103 ab 8.2.2010
Mo, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

In italiano per piacere! B1
Corso di conversazione in cui ripetiamo anche la grammatica e facciamo esercizi di vocabolario.
Y71104 ab 8.2.2010
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Aufbaustufe B2, C1, C2

Geeignet für Teilnehmende mit Mindestniveau B1. Erweiterung der Fertigkeiten Hörverstehen, Sprechen, Leseverstehen und Schreiben. Nutzen Sie bitte unseren Sprachberatungsservice!

Italienisch B2
Wiederholung der Grammatik und mittelschwere Lektüre.
Y71105 ab 10.2.2010
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Italienisch C1.1
Lettura e conversazione – livello intermedio.
Y71106 ab 10.2.2010
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Italienisch C1.2
Conversazione su temi d'attualità o testi tratti da quotidiani o riviste.
Y71107 ab 11.2.2010
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Italienisch C2.1
Lettura e conversazione – livello avanzato.
Y71108 ab 11.2.2010
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Kompaktkurse am Samstag

je 24 Ustd. = 7 × 155 Min.
Kursgebühr: 115,– € (6 – 10 TN)

Buon viaggio, A1.1 Schnellkurs Italienisch für die Reise
Haben Sie Lust auf Italien? Möchten Sie schnell noch vor dem Urlaub die Italienischkenntnisse erwerben, die Sie benötigen um in den wichtigsten Situationen »zu überleben«? Dann schnuppern Sie doch mal italienisches Ambiente am Samstag bei Monica!
LB: Buon Viaggio (Klett)
Y71190 ab 8.5.2010
Sa, 14:00 – 17:15 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Italienisch kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Allegro A1 (Klett)
Y71200 ab 13.2.2010
Sa, 10:00 – 13:15 Uhr
Dr. Rossella Malagò

Italienisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Allegro A1 (Klett) ab L. 5
Y71210 ab 13.2.2010
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Silvia Terracciano

Y71220 ab 17.4.2010
Sa, 10:00 – 13:15 Uhr
Dr. Rossella Malagò

Italienisch Kompakt A1.3
LB: Allegro A1 (Klett) ab L. 8
Y71230 ab 17.4.2010
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Silvia Terracciano

Italienisch Kompakt A2.3
LB: Allegro 2 (Klett) ab L. 8
Y71260 ab 13.2.2010
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch Kompakt A2.4
LB: Allegro 2 (Klett) ab L. 11
Y71261 ab 17.4.2010
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Claudia Iacobelli

Piazza Garibaldi B2
Il corso presenta una serie di articoli sulla vita, la società, la mentalità e le abitudini italiane. Oltre ai testi il corso offre numerose attività didattiche che mirano a sviluppare la capacità di leggere, parlare e scrivere in italiano.
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y71270 ab 13.2.2010
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Rocchino Vito Morrone

Y71271 ab 17.4.2010
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Rocchino Vito Morrone

Abendkurse

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Italienisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Allegro A1 (Klett)
Y71410 ab 9.2.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Pietro Pitruzzella

Italienisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Allegro A1 (Klett) ab L. 5
Y71420 ab 12.2.10
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Silvia Abbenda

Y71430 ab 22.2.10
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Silvia Abbenda

Italienisch A1.3
LB: Allegro A1 (Klett) ab L. 8
Y71440 ab 8.2.2010
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Silvia Abbenda

Italienisch A1.4
LB: Allegro A2 (Klett) ab L. 9
Y71441 ab 10.2.2010
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch A2.2
LB: Allegro 2 (Klett) ab L. 5
Y71450 ab 16.2.2010
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Pietro Pitruzzella

Italienisch B1.2
LB: Allegro 3 (Klett) ab L. 5
Y71470 ab 8.2.2010
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Mechthild Mandelka

Wiederholung und Konversation B1/B2

Parliamo italiano B1
Questo corso si rivolge a studenti di italiano di livello intermedio/avanzato.
Obiettivo principale sarà quello di sviluppare l'abilità orale degli studenti.
La varietà di attività (sondaggi, relazioni, interviste, simulazioni ecc.) e la dinamica dei raggruppamenti permetterà ad ogni partecipante di raggiungere un livello di pratica ottimale.
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y71480 ab 9.2.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rocchino Vito Morrone

Parliamo Italiano B2
Sapete bene l'italiano, ma avete poca occasione di parlarlo? Allora benvenuti al nostro corso! Si tratta di un corso di conversazione in cui facciamo anche esercizi di vocabolario e ripetiamo la grammatica.
Y71490 ab 10.2.2010
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Kompaktkurse am Abend

je 24 Ustd. = 7 × 155 Min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Italienisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Allegro A1 (Klett)
Y71610 ab 9.2.2010
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

Italienisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Allegro A1 (Klett) ab L. 5
Y71611 ab 13.4.2010
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

Italienisch Kompakt A1.3
LB: Allegro A1 (Klett) ab L. 8
Y71620 ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Silvia Terracciano

Italienisch Kompakt A1.4
LB: Allegro A2 (Klett)
Y71621 ab 15.4.2010
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Silvia Terracciano

Italienisch Kompakt B1.2
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y71631 ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Sarah Ravizza

Italienisch Kompakt B1.3
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y71632 ab 15.4.2010
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Sarah Ravizza

Bildungsurlaub Italienisch

Superlearning Italienisch A1.1
(als Bildungsurlaub anerkannt)
Fünf Tage lang lernen Sie ganztägig Italienisch – nach unserer erfolgreichen Superlearning-Methode mit Hilfe unserer erfahrenen Suggestopädin.
Acht (!) Unterrichtsstunden am Tag sprechen Sie nur in der Fremdsprache und üben die erworbenen Kenntnisse in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch.
40 Ustd. = Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet.
Y71700 ab 14.6.2010
Claire Porcellana

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Spanisch
Informationen zur Beratung Seite 88
Leitung: Anja C. Weber

Vormittagskurse

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Spanisch A1.1
Sprachzirkel der Akademie für Ältere
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt)
Y72010 ab 8.2.2010
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

Spanisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L. 5
Y72020 ab 1.2.2010
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Spanisch A1.3
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L. 9
Y72030 ab 12.2.2010
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Iris Ferreto de Kunke

Spanisch A2.1
LB: El Nuevo Curso 2 (Langenscheidt) ab L. 1
Y72040 ab 26.1.2010
Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Mirtha Urbina de Hartig

Spanisch B1.3
LB: El Nuevo Curso 3 (Langenscheidt) ab L. 6
Y72080 ab 8.2.2010
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

Konversation und Wiederholung

Hablamos! A2/B1
Spanische Konversation und Wiederholung
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen und WiedereinsteigerInnen. In lockerer Atmosphäre Spanisch lernen! Neben Lektüre und Konversation über spannende aktuelle Themen wenden Sie die Sprache in Alltagssituationen an und vertiefen gleichzeitig Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse.
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y72110 ab 1.2.2010
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Maritza Valle Ramella

Spanisch Wiederholungskurs B1.2
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Auffrischung der Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes und leichte Alltagskonversation.
Y72120 ab 3.2.2010
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Spanisch Wiederholungskurs B1.3
Für Teilnehmende mit leicht fortgeschrittenen Kenntnissen. Wiederholung der Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes und Konversation.
Y72130 ab 3.2.2010
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Spanisch B2
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y72150 ab 2.2.2010
Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Spanisch B2
Toma parte en nuestras conversaciones sobre temas propuestos por los participiantes mismos y en lecturas y comentarios de temas actuales.
Y72170 ab 10.2.2010
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Iris Ferreto de Kunke

Mesa redonda B2
¡Qué satisfacción poder expresar casi todo en español! En un pequeño grupo hablamos de temas actuales y leemos artículos del momento - Te esperamos!
Y72180 ab 12.2.2010
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Iris Ferreto de Kunke

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Grammatik, Wiederholung, Konversation B1/B2

Für fortgeschrittene Teilnehmende. Erweiterung der vier Fertigkeiten Hörverstehen, Sprechen, Leseverstehen und Schreiben. Bitte nutzen Sie unseren Sprachberatungsservice!

Spanisch B2/C1
Curso orientado al repaso de la gramática, ampliación del vocabulario y a la práctica oral del idioma.
LB: El Ventilador (Klett)
Y72181 ab 2.2.2010
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Spanisch C1
Repaso de la gramática, ampliación del vocabulario. Lectura de textos, conversación.
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Für sehr fortgeschrittene Teilnehmende
Y72182 ab 26.1.2010
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Mirtha Urbina de Hartig

Kompaktkurse am Samstag

je 24 Ustd. = 7 × 155 Min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Spanisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt)
Y72210 ab 13.2.2010
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Spanisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L. 5
Y72211 ab 17.4.2010
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Spanisch Kompakt A1.3
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L. 8
Y72220 ab 13.2.2010
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A1.4
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L. 11
Y72221 ab 17.4.2010
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A2.2
LB: El Nuevo Curso 2 (Langenscheidt) ab L. 5
Y72233 ab 13.2.2010
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch Kompakt A2.3
LB: El Nuevo Curso 2 (Langenscheidt) ab L. 8
Y72234 ab 17.4.2010
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Abendkurse

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Spanisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt)
Y72310 ab 2.2.2010
Di, 19:15 – 20:45 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Y72311 ab 8.2.2010
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ruth Coral

Y72312 ab 11.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

Y72314 ab 4.2.2010
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Spanisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L. 5
Y72320 ab 9.2.2010
Di, 17:45 – 19:15 Uhr
Ruth Coral

Y72321 ab 10.2.2010
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Lucía Magaña Sánchez

Y72322 ab 10.2.2010
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Margot Ayala Barzola

Spanisch A1.3
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L. 8
Y72326 ab 10.2.2010
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

Y72327 ab 10.2.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch A1.4
LB: El Nuevo Curso 1
(Langenscheidt) ab L. 11
Y72330 ab 4.2.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Y72331 ab 2.2.2010
Di, 17:45 – 19:15 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Spanisch A2.1
LB: El Nuevo Curso 2
(Langenscheidt)
Y72341 ab 8.2.2010
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Sandra Cordova de Maier

Spanisch A2.1 Sonderkurs
LB: El Nuevo Curso 2
(Langenscheidt)
Y72342 115,– €
ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch A2.2 Sonderkurs
LB: El Nuevo Curso 2
(Langenscheidt) ab L. 5
Y72350 115,– €
ab 10.2.2010
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch A2.3 Sonderkurs
LB: El Nuevo Curso 2
(Langenscheidt) ab L. 8
Y72360 115,– €
ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

Spanisch B1.1
LB: El Nuevo Curso 3
(Langenscheidt)
Y72380 ab 8.2.2010
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Sandra Cordova de Maier

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Konversation, Grammatik, Wiederholung B2 – C1

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Spanisch B2
Este es un curso para reforzar lo aprendido. Para ello trabajamos con textos, con ejercicios de vocabulario y de repaso de algunos temas gramaticales y practicamos la conversación. El conocimiento de los principales usos del subjuntivo y fluidez oral son necesarios para participar. (Beratung!)
Y72410 ab 8.2.2010
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

Spanisch C1
El tema de este seminario es la cultura y el mundo literario español e hispanoamericano. Leeremos y analizaremos obras de autores contemporáneos y artículos periodísticos. Veremos también películas renombradas de directores famosos que ofrecen oportunidad a coloquios interesantes.
Y72420 ab 11.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Liliana Meurer de Rybol

Tertulia para español
Si desea practicar su español en una atmósfera agradable y divertida además de disfrutar de la buena música latinoamericana, de los excelentes vinos argentinos y chilenos y de un menú variado, no lo dude más.
Acérquese a »El Sombrero latino, Adolfstraße 3«. Gustavo y Alejandro tienen una mesa reservada para nosotros. Nos encontraremos el primer miércoles del mes, a las 20.00 horas, »entre amigos«.
¡Hasta pronto!

Kompaktkurse am Abend

je 24 Ustd. = 7(8) × 155 (135) Min.
(6 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Spanisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: El Nuevo Curso 1
(Langenscheidt)
Y72510 ab 9.2.2010
Di, 19:15 – 21:30 Uhr
Ruth Coral

Y72511 ab 11.2.2010
Do, 19:15 – 21:30 Uhr
Margot Ayala Barzola

Y72512 ab 8.2.2010
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Y72513 ab 14.6.2010
Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Spanisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: El Nuevo Curso 1
(Langenscheidt) ab L. 5
Y72520 ab 3.2.2010
Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Y72521 ab 27.4.2010
Di, 19:15 – 21:30 Uhr
Ruth Coral

Y72522 ab 29.4.2010
Do, 19:15 – 21:30 Uhr
Margot Ayala Barzola

Y72523 ab 26.4.2010
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A1.3
LB: El Nuevo Curso 1
(Langenscheidt) ab L. 8
Y72530 ab 10.2.2010
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Araceli Arroyo Montilla

Y72531 ab 14.4.2010
Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Spanisch Kompakt A1.4
LB: El Nuevo Curso 1
(Langenscheidt) ab L. 11
Y72540 ab 14.4.2010
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Araceli Arroyo Montilla

Spanisch Kompakt B1.1
LB: El Nuevo Curso 3
(Langenscheidt)
Y72561 ab 10.2.2010
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Sandra Cordova de Maier

Spanisch Kompakt B1.2
LB: El Nuevo Curso 3
(Langenscheidt) ab L. 5
Y72562 ab 14.4.2010
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Sandra Cordova de Maier

Bildungsurlaub Spanisch

Superlearning-Intensivkurse Spanisch
(als Bildungsurlaub anerkannt)
Fünf Tage lang lernen Sie ganztägig Spanisch – nach unserer erfolgreichen Superlearning-Methode mit Hilfe unserer erfahrenen Suggestopädin.
Acht (!) Unterrichtsstunden am Tag sprechen Sie nur in der Fremdsprache und üben die erworbenen Kenntnisse in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch.
jeweils 40 Ustd.
= Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 235,– €
(inkl. Lehrmaterial)

Superlearning Spanisch A1.1
Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.
Y72710 ab 29.3.2010
Gloria Rios de Scheller

Y72711 ab 21.6.2010
Gloria Rios de Scheller

Superlearning Spanisch A1.2
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.
(Bitte kommen Sie in unsere Sprachberatung!)
Y72713 ab 3.5.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Scheller

Spanisch für Kinder und Jugendliche (11 – 13 Jahre)
Seite 162

Andere Sprachen von A-Z

Informationen zur Sprachberatung Seite 88
Leitung: Anja C. Weber

Altgriechisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 180,– € (3 – 6 TN!)

Altgriechisch 1
LB: Hellas. Lehrgang des Griechischen (C.C. Buchner-Verlag)
Y73010 ab 8.2.2010
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 2
LB: Hellas. Lehrgang des Griechischen (C.C. Buchner-Verlag) ab L. 9
Y73011 ab 10.2.2010
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 3
LB: Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag) ab L. 23
Y73012 ab 8.2.2010
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch für Fortgeschrittene
LB: Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C.Buchner-Verlag) ab L. 99
Y73013 ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Arabisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min..
Kursgebühr: 145,– € (4 – 10 TN)

Arabisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Salam! Arabisch für Anfänger (Klett)
Y73020 ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Tarek Satour

Arabisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Salam! Arabisch für Anfänger (Klett) ab L. 2
Y73021 ab 29.4.2010
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Tarek Satour

Arabisch 3
LB: Salam! Arabisch für Anfänger (Klett) ab L. 5
Y73022 ab 9.2.2010
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Tarek Satour

Arabisch 4
LB: Salam! Arabisch für Anfänger (Klett) ab L. 8
Y73023 ab 27.4.2010
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Tarek Satour

Arabisch 7
LB: T. Borg, Modernes Hocharabisch Band 2 (Verl. Borg)
Y73026 ab 12.2.2010
Fr, 17:00 – 19:15 Uhr
Tarek Satour

Arabisch 8
LB: T. Borg, Modernes Hocharabisch Band 2 (Verl. Borg) ab L. 3
Y73027 ab 30.4.2010
Fr, 17:00 – 19:15 Uhr
Tarek Satour

Sprachcafé Arabisch Samstag-Workshop
Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Arabischkenntnisse einmal praktisch anwenden möchten und ist auch als zusätzliches Training geeignet, wenn Sie schon an einem Arabischkurs teilnehmen. In unserem Sprachcafé üben Sie in lockerer Atmosphäre die Sprache in alltäglichen Situationen, wie im Hotel, Restaurant oder beim Einkaufen. Schwerpunkt: Konversation. Voraussetzung: Grundkenntnisse. In der Gebühr enthalten: ein arabischer Kaffee.
Y73028 8,00 Ustd. 36,– €
2 ×, ab 6.3.2010
Sa, 14:30 – 17:30 Uhr
Abdellah El Helali

Arabischer Sprach- und Kochworkshop
Ein Stück Orient in Wiesbaden
In diesem kombinierten Sprach- und Kochkurs tauchen Sie mit Ihrem Reise- und Kochbegleiter Abdellah El Helali ein in die faszinierende Welt der arabischen Küche. Hier gestalten Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der arabischen Sprache ein köstliches Menu vom Rezept über den Einkauf und die Zubereitung. Dabei üben Sie den dafür notwendigen Wortschatz, Redewendungen und Aussprache ganz praxisbezogen in lockerer Atmosphäre. Gebühr: Sprachunterricht inkl. Lebensmittelkosten
Y73029 8,00 Ustd. 45,– €
2 Samstage, ab 20.3.2010
20.3.2010, Sa, 15:00 – 17:00 Uhr
27.3. 2010, Sa, 17:00 – 21:00 Uhr
Abdellah El Helali

Bulgarisch

je 24 Ustd. =
8 Samstage von 10:00 bis 12:15 Uhr
Kleingruppengebühr: 180,– €
(3–6 TN)

Bulgarisch für Reisende, Teil 1
Ein vierteiliger Kurs für Reisende und Geschäftsleute
LB: Sprachführer Bulgarisch (Langenscheidt)
Y730291 ab 13.2.2010
Sa, 10:00 – 12:15 Uhr
Kremena Marinova

Bulgarisch für Reisende, Teil 2
Y730292 ab 8.5.2010
Sa, 10:00 – 12:15 Uhr
Kremena Marinova

Chinesisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Chinesisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Liao Liao A1/A2 (Hueber)
Y73030 ab 10.2.2010
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Bing Han

Chinesisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Liao Liao A1/A2 (Hueber) ab L. 4
Y73031 ab 9.2.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Bing Han

Chinesisch 3
LB: Das Neue Praktische Chinesisch 1 (Chinabooks) ab L. 7
Y73032 ab 10.2.2010
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Bing Han

Chinesisch 4
LB: Das Neue Praktische Chinesisch 1 (Chinabooks) ab L. 10
Y73033 ab 9.2.2010
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Bing Han

Chinesisch 8
LB: Das Neue Praktische Chinesisch 1 (Chinabooks) ab L. 13
Y73034 ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Bing Han

Chinesisch 12
LB: Praktisches Chinesisch 2 (Chinabooks) ab L. 36
Y73035 ab 11.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Bing Han

Finnisch

je 22 Ustd. = 11 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 165,– €

Finnisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag)
Y73052 ab 13.1.2010
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag) ab L. 6
Y73053 ab 13.1.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

Y73054 ab 14.4.2010
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch 3
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag) ab L. 9
Y73055 ab 14.4.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch 8
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag) ab L. 15
Y73057 ab 14.1.2010
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch 9
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag) ab L. 18
Y73058 ab 15.4.2010
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

Griechisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kleingruppengebühr: 120,– €
(5 – 12 TN)

Griechisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt)
Y73061 ab 10.2.2010
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt) + AB ab L. 6
Y73062 ab 10.2.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch 4
LB: Kalimera. Griechisch für Anfänger (Langenscheidt) + AB ab L. 12
Y73064 ab 8.2.2010
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch 5
LB: Ellinika Tora 1 + 1. Griechisch heute (Nostos Verlag) ab L. 5
Y73065 ab 8.2.2010
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kleingruppengebühr: 145,– €
(4 – 8 TN)

Griechisch
für sehr Fortgeschrittene
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben.
Y73068 ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Helen Schmitt-Gerogianni

Hebräisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 145,– € (4 – 10 TN)

Hebräisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Be'al-pe U'vichtav
(bei der Kursleiterin erhältlich)
Y73070 ab 8.2.2010
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

Hebräisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Be'al-pe U'vichtav
(bei der Kursleiterin erhältlich)
Y73072 ab 11.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

Hebräisch 4
LB: Be'al-pe U'vichtav
(bei der Kursleiterin erhältlich)
Y73074 ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

Hebräisch 8
LB: Be'al-pe U'vichtav
(bei der Kursleiterin erhältlich)
Y73075 ab 8.2.2010
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

Hindi

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (3 – 8 TN)
Kursgebühr: 180,– €

Hindi 1
Hindi ist eine indische Sprache, die in den meisten nord- und zentralindischen Staaten gesprochen wird. Hindi und Urdu sind im Prinzip im Wortlaut eine Sprache mit dem Unterschied, dass Hindi in Devnagri Skript (links nach rechts) geschrieben wird und Urdu mit arabischen Schriftzeichen (rechts nach links). In diesem Kurs werden Sie erste grundlegende Sprachfertigkeiten erlangen. Der Kurs richtet sich nicht nur an Indienreisende und Geschäftsleute, sondern auch an alle, die sich für die indische Kultur interessieren und mit den Menschen in Kontakt treten möchten.
LB: wird im Unterricht bekanntgegeben.
Y73080 ab 11.2.2010
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Vinod Varma

Hindi 2
Dieser Kurs vertieft neben den Grundlagen der Hindi-Grammatik Ihre Sprachfertigkeiten. Neueinsteiger sollten bereits Hindikenntnisse mitbringen.
Y73081 ab 10.2.2010
Mi, 19:45 – 21:15 Uhr
Vinod Varma

Hindi 3
In diesem Kurs lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen wie z.B. Telefonieren, Einkaufen, Wegbeschreibung, im Restaurant, im Hotel, am Bahnhof, im Flughafen, etc. zurechtzufinden.
Y73082 ab 10.2.2010
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Vinod Varma

Indonesisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 180,– € (3 – 8 TN)

Bahasa Indonesia ist nicht – wie gelegentlich behauptet – eine Art Kunstsprache, sondern eine natürlich gewachsene Sprache, die aus dem Malaiischen hervorgegangen ist. Sie wird jedoch von den meisten Indonesiern als Zweitsprache (Amtssprache) gesprochen. In Indonesien gibt es noch hunderte von Regionalsprachen. Das Verstehen des Indonesischen bedeutet also einen Zugang zu den vielen Völkern Indonesiens. Im Kurs wird außer der Grammatik auch Konversation durch realistische Alltagssituationen geübt. Natürlich sollte der kulturelle Aspekt der Sprache auch nicht zu kurz kommen.

Indonesisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: »Bahasa Indonesia. Indonesisch für Deutsche« (Teil 1), Bernd Nothofer, Julius Gross Verlag Heidelberg
Y73085 ab 9.2.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
N.N.

Indonesisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: »Bahasa Indonesia. Indonesisch für Deutsche« (Teil 1), Bernd Nothofer, Julius Gross Verlag Heidelberg
Y73086 ab 9.2.2010
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
N.N.

Japanisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 145,– € (4 – 10 TN)

Japanisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Japanisch, bitte (Langenscheidt)
Y73091 ab 11.2.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Japanisch, bitte (Langenscheidt) ab L. 6
Y73092 ab 11.2.2010
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch 3
LB: Japanisch, bitte (Langenscheidt) ab L. 12
Y73093 ab 9.2.2010
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch 4
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y73094 ab 9.2.2010
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Kroatisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 145,– € (4 – 10 TN)

Kroatisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Ucimo Hrvatski 1
(Skolska Knjiga, Zagreb)
Y73101 ab 10.2.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Merima Dzaferovic

Kroatisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Ucimo Hrvatski 1
(Skolska Knjiga, Zagreb)
Y73102 ab 12.2.2010
Fr, 18:00 – 19:30 Uhr
Merima Dzaferovic

Kroatisch 5
LB: Ucimo Hrvatski 2
(Skolska Knjiga, Zagreb)
Y73105 ab 10.2.2010
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Merima Dzaferovic

Latein

je 16 Ustd. = 8 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 120,– €

Latein 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Cursus brevis (C. C. Buchner Verlag)
Y73111 ab 10.2.2010
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Dominik Faber

Latein 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Cursus brevis (C . C. Buchner Verlag) ab L. 5
Y73112 ab 10.2.2010
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Dominik Faber

Latein 3
LB: Cursus brevis (C. C. Buchner Verlag) ab L. 8
Y73113 ab 10.2.2010
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Dominik Faber

Römisch Kochen
Kochen wie die alten Römer!
In diesem kombinierten Sprach- und Kochkurs tauchen Sie ein in die antike Welt der römischen Küche. Hier gestalten auch Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der lateinischen Sprache ein köstliches Menu vom Rezept über die Zubereitung. Dabei üben Sie den dafür notwendigen Wortschatz und Aussprache ganz praxisbezogen in lockerer Atmosphäre.
Y73115 ab 17.4.2010
Fr, 23.4. 18:00 – 20:00 Uhr;
Sa, 24.4. 17:00 – 21:00 Uhr
Dominik Faber

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Niederländisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min.
Kursgebühr: 115,– € (6 – 10 TN)

Niederländisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Taal vitaal + AB (Hueber)
Y73120 ab 18.2.2010
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Henk van den Hout

LB: Taal vitaal + AB (Hueber)
Y73121 ab 16.2.2010
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
N.N.

Niederländisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Taal vitaal + AB (Hueber) ab L. 6
Y73122 ab 9.2.2010
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita Ukairo-van Dijk

LB: Taal vitaal + AB (Hueber)
Y731221 ab 3.5.2010
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Henk van den Hout

Niederländisch 3
LB: Taal vitaal + AB (Hueber)
Y73123 ab 17.2.2010
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Cheryl Boeschoten-Hartogh Heijs

Y73124 ab 27.4.2010
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita Ukairo-van Dijk

Niederländisch 4
LB: Taal vitaal + AB (Hueber)
Y73125 ab 5.5.2010
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Cheryl Boeschoten-Hartogh Heijs

Niederländisch 5
LB: Nederlands in actie (continho/Klett)
Y73126 ab 28.2.2010
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita Ukairo-van Dijk

Niederländisch 6
LB: Nederlands in actie (continho/Klett)
Y73127 ab 26.4.2010
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita Ukairo-van Dijk

Niederländische Konversation und Lektüre
Lektüre, Konversation, Wiederholung der Grammatik
Y73130 ab 17.2.2010
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita Ukairo-van Dijk

Y73131 ab 5.5.2010
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita Ukairo-van Dijk

Niederländisch für sehr Fortgeschrittene
LB: Nederlands op Niveau ab L. 2
Y73132 ab 22.2.2010
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Gertruud van den Eijnden

Y73133 ab 10.5.2010
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Gertruud van den Eijnden

Neu! Pack die Badehose ein, wir fahren nach Holland! A2/B1
Für Hollandurlauber/innen, die ihre Niederländischkenntnisse auffrischen möchten.
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
Y73134 ab 12.6.2010
Kursgebühr: 142,– €
2 × Sa, 9:30 – 15:30 Uhr
Gertruud van den Eijnden, Anita Ukairo-van Dijk

Nederlands voor liefhebbers
Lectuur en conversatie voor »moedertaalsprekers« en anderstaligen, die al Nederlands spreken.
Iedere eerste maandag van de maand (als deze een feestdag is, de daaropvolgende maandag).
Van 18:30 tot 19:30 uur: lectuur en bespreking van korte teksten, korte voordrachten etc. (vhs, gebouw C, eerste etage, lokaal C-008).
Vanaf 20.00 uur: conversatie in de vhs-Bistro.
Info: Lutgard Wagner-Heidendal (Tel. 0 61 36/61 72), Gerry Cornet (06 11/4 81 26) en Johannes Hartung (06 11/9 50 54 58).
Dit is een kosteloos aanbod van de vhs!

Norwegisch

24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 145,– € (5 – 10 TN)

Norwegisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dieses Kursangebot richtet sich an Reisende und auch an Interessent/innen, die in Norwegen leben und arbeiten möchten.
LB: Et år i Norge. Norwegisch für Deutschsprachige (Hempen Verlag)
Y73141 ab 13.2.2010
Sa, 11:00 – 12:30 Uhr
Andrea Dobrowolski

Norwegisch 2
LB: Et år i Norge. Norwegisch für Deutschsprachige (Hempen Verlag)
Y73142 ab 13.3.2010
Sa, 9:30 – 11:00 Uhr
Andrea Dobrowolski

Persisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min.
Kursgebühr: 180,– € (3 – 6 TN)

Persisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Farsi baraye zendegi (Mari Aradgoli Verlag)
Y73145 ab 10.2.2010
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Dr. Mari Aradgoli

Persisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Farsi baraye zendegi (Mari Aradgoli Verlag)
Y73146 ab 28.4.2010
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Dr. Mari Aradgoli

Polnisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min.
Minigruppengebühr: 145,– €
(4 – 10 TN)

Polnisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Witam + AB (Hueber)
Y73151 ab 11.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Justyna Thomann-Przygoda

Polnisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Witam + AB (Hueber) ab L. 4
Y73152 ab 9.2.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Justyna Thomann-Przygoda

Polnisch 3
LB: Witam + AB (Hueber) ab L. 7
Y73153 ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Justyna Thomann-Przygoda

Polnisch 10
LB: Hurra! Po Polsku 2 + AB (Prolog) ab L. 6
Y73154 ab 9.2.2010
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Justyna Thomann-Przygoda

Portugiesisch

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min.
Kursgebühr: 115,– € (7 – 12 TN)

In diesem vierteiligen Kurs lernen Sie alles, was Sie benötigen, um im Urlaub sprachlich zu »überleben« und erhalten darüber hinaus noch nützliche Informationen über Land, Leute, und Kultur.

Portugiesisch für Reisende 1
LB: Oi, Brasil! (Hueber) + AB
Y73161 ab 24.3.2010
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Bernhardt-Navarro

Portugiesisch für Reisende 2
LB: Oi, Brasil! (Hueber) + AB ab L. 3
Y73162 ab 11.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Cecília Dos Reis Timóteo

Portugiesisch für Reisende 4
LB: wird im Kurs bekannt gegeben.
Y73164 ab 23.3.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Marina Bernhardt-Navarro

Portugiesische Konversation
Ein Übungsfeld für Fortgeschrittene
É falando que se aprende Leitura, compreensão, interpretação e discussão de textos literários, da mídia, de situações da vida cotidiana, da música brasileira e outros. Ampliação do vocabulário, revisão e aplicação da gramática através de atividades variadas, dinâmicas e agradáveis.
Y73165 ab 23.3.2010
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Bernhardt-Navarro

Russisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min.
Kursgebühr: 145,– € (4 – 10 TN)

Russisch für Reisende
In diesem vierteiligen Kurs lernen Sie alles, was Sie benötigen, um im Urlaub in der russischen Sprache zu überleben und erhalten darüber hinaus noch nützliche Informationen über Land, Leute und Kultur.

Russisch für Reisende Teil 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Schnellkurs Russisch (Hueber)
Y73171 ab 12.2.2010
Fr, 18:15 – 20:45 Uhr
Jana Kananova

Russisch für Reisende Teil 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Schnellkurs Russisch (Hueber)
Y73172 ab 30.4.2010
Fr, 18:15 – 20:45 Uhr
Jana Kananova

Russisch für Reisende Teil 3
LB: Schnellkurs Russisch (Hueber)
Y73183 ab 11.2.2010
Do, 18:45 – 21:15 Uhr
Jana Kananova

Russisch für Reisende Teil 4
LB: Schnellkurs Russisch (Hueber)
Y73184 ab 29.4.2010
Do, 18:45 – 21:15 Uhr
Jana Kananova

Wy govorite po – russki?
Leichte Konversation
Sie lernen gerade Russisch und Ihnen fehlt die Praxis?
Oder Sie haben die Sprache schon gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Haben Sie Lust auf lockere Diskussionen?
Dann melden Sie sich bei uns an und genießen Sie ein paar Stunden in russischer Atmosphäre (... und eine Tasse Tee)!
Y73186 ab 8.2.2010
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Jana Kananova

Wy govorite po – russki?
Konversation für Fortgeschrittene
Sie sprechen schon ganz gut Russisch und Ihnen fehlt die Praxis?
Sprechen Sie gerne über Politik, Literatur, Dies und Das?
Dann melden Sie sich bei uns an und genießen Sie ein paar Stunden in russischer Atmosphäre (…und eine Tasse Tee)!
Y73187 ab 8.2.2010
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

Schwedisch

je 30 Ustd. = 15 (10) × 90 (135) Min.
Kursgebühr: 115,– € (6 – 12 TN)

Schwedisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Javisst! + AB (Hueber)
Y73201 ab 9.2.2010
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Lisa Haaser

Y73201 ab 11.3.2010
Do + Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Rolf Knöfler

Schwedisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Javisst! (Hueber)
Y73202 ab 10.2.2010
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Rolf W. F. Knöfler

Y73203 ab 24.2.2010
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Rolf W. F. Knöfler

Schwedisch 3
LB: Javisst! + AB (Hueber) ab L. 13
Y73204 ab 21.1.2010
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Eva Windrath-Almblad

Schwedisch 4
LB: Javisst! + AB (Hueber)
Y73205 ab 9.2.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Lisa Haaser

Schwedisch 5
LB: Javisst! + AB (Hueber) ab L. 16
Y73206 ab 20.1.2010
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Eva Windrath-Almblad

Schwedisch 5
LB: Javisst! + AB (Hueber)
Y73207 ab 10.2.2010
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Gunilla Roos-Wurmbach

Schwedisch 7
LB: Tala svenska + AB (GROA)
Y73208 ab 10.2.2010
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Gunilla Roos-Wurmbach

Vorbereitungskurs auf das Zertifikat Swedex (A2/B1)
Der Kurs bereitet unmittelbar auf die Swedex-Prüfung A2 oder B1 vor.
Y73209 ab 6.3.2010
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Windrath-Almblad

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Swahili

24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kleingruppengebühr: 180,– €
(3 – 6 TN)

Swahili ist eine der wichtigsten Verkehrssprachen Afrikas. In diesem vierteiligen Kurs lernen Sie, in Swahili zu kommunizieren. Dieser Kurs ist sowohl für Reisende gedacht, als auch für InteressentInnen, die in einem afrikanischen Land arbeiten möchten.

Swahili 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: wird im Unterricht bekanntgegeben
Y73211 ab 13.4.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Raija Kramer

Swahili 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: wird im Unterricht bekanntgegeben
Y73212 ab 13.4.2010
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Raija Kramer

Tschechisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 145,– € (4 – 10 TN)

Tschechisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Tschechisch Schritt für Schritt (www.kosmas.cz)
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Y73221 ab 9.2.2010
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Jaroslav Kříž

Tschechisch
für sehr Fortgeschrittene
LB: Tschechisch kommunikativ 2 (Schmetterling Verlag)
Y73224 ab 8.2.2010
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Jaroslav Kříž

Tschechische Lektüre
und Konversation
Zeitgeschehen! Hier lesen und diskutieren Sie Zeitungs- und Zeitschriftentexte mit aktuellem Bezug auf das Geschehen in der Tschechischen Republik. Andere Textformen wie Kurzgeschichten oder Märchen wechseln moderne Medien ab, daneben können Sie bestimmte grammatische Aspekte und Wortschatzstrukturen vertiefen.
Y73225 ab 11.2.2010
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Jaroslav Kříž

Türkisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min.
Kursgebühr: 115,– € (6 – 10 TN)

Türkisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Türkisch – Lehrbuch (Harassowitz)
Y73231 ab 11.2.2010
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Nilüfer Sahin

Türkisch 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
LB: Türkisch – Lehrbuch
für Anfänger und Fortgeschrittene (Harassowitz) ab L. 5
Y73232 ab 6.5.2010
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Nilüfer Sahin

Türkisch 3
LB: Türkisch – Lehrbuch
für Anfänger und Fortgeschrittene (Harassowitz) ab L. 7
Y73233 ab 12.2.2010
Fr, 18:30 – 20:45 Uhr
Nilüfer Sahin

Türkisch 4
LB: Türkisch – Lehrbuch
für Anfänger und Fortgeschrittene (Harassowitz) ab L. 10
Y73234 ab 7.5.2010
Fr, 18:30 – 20:45 Uhr
Nilüfer Sahin

Ungarisch

24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 180,– € (3 – 6 TN)

Ungarisch 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
LB: Szituációk + AB (Hueber)
Y73241 ab 16.2.2010
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. Andrea-Eva Ewels

Sprachreise nach Istanbul-Fatih

Kulturhauptstadt und zukünftige Partnerstadt Wiesbadens
Interkultureller Sprach-Bildungsurlaub vom 10. bis zum 17.4.2010

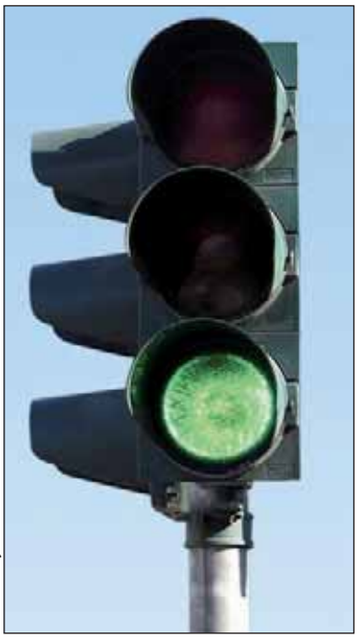
Lernen Sie Türkisch in der einzigen Weltmetropole auf zwei Kontinenten, und lernen Sie Fatih kennen, den Stadtteil Istanbuls, in dem sich die wichtigsten historischen Sehenswürdigkeiten dieser Weltstadt befinden, wie z.B. der Topkapi-Palast oder die Hagia Sophia.
Hier, im Stadtteil Fatih, lernen Sie bei Ihren Kursleiterinnen Türkisch im Volksbildungszentrum HEM, dem türkischen Kooperationspartner der Volkshochschule Wiesbaden. Sie werden auch Gelegenheit haben, mit Lernenden aus den dortigen Deutschkursen in Kontakt zu kommen und Ihre neu erworbenen Türkischkenntnisse anzuwenden.
Hinzu kommen Exkursionen zur Blauen Moschee, der Hagia Sophia, der Zisterne Yerebatan Saryi, zum Topkapi-Palast und ins Einkaufsgewimmel des Großen Basars.
Auf Wunsch können Sie gegen Aufpreis auch an einer Bosporus-Tour teilnehmen.
Diese Sprachreise ist darüber hinaus ein wichtiger Schritt beim Aufbau einer künftigen Partnerschaft zwischen Wiesbaden und Istanbul/Fatih.
Die Gesamtkosten inkl. Flug, Unterbringung im 4-Sterne-Hotel (DZ) in Fatih und Unterricht betragen 942,– €. Einzelzimmer sind gegen Aufpreis möglich. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt.

✳

Istanbul – Kulturhauptstadt Europas

Besuch in Wiesbadens Partnerbezirk Fatik. Studienreise im Herbst 2010; siehe Seite 47.

CeLL – Centrum für effektives Lehren und Lernen an der vhs



Thommy Weiss / PIXELIO

CeLL

CeLL is das Markenzeichen für ganzheitliches Lehren und Lernen an der vhs Wiesbaden. CeLL untergiedert sich in zwei bereiche: CeLL-Lernen und CeLL-Training.
Unter **CeLL-Lernen** finden Sie unsere bekannten suggestopädischen Sprachkursangebote und Angebote nach der PDL-Methode. Die detailierten Kursangebote finden Sie im Sprachenteil bei den jeweiligen Sprachen.
Unter **CeLL-Training** finden Sie eine qualifizierte Angebotspalette für Lehrkräfte und Seminartrainerinnen, z.B. die BAMF-akkreditierte Zusatzqualifizierung DaZ, Aufbauseminare dazu und weitere Angebote. Diese Angebotspalette wird ständig erweitert.

CeLL-Lernen

Superlearning-Intensivkurse

(als Bildungsurlaub anerkannt)
Fünf Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache – nach unserer erfolgreichen Superlearning-Methode mit Hilfe unseres erfahrenen SuggestopädInnen-Teams.
Acht (!) Unterrichtsstunden am Tag sprechen Sie nur in der Fremdsprache und üben die erworbenen Kenntnisse in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch.

jeweils 40 Ustd. =
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 235,– €
(inkl. Lehrmaterial)

English-Special-Crash-Course
(auch) für Professionals
und fachsprachliche Angebote
Nähere Informationen auf Seite 107

Superlearning Französisch
und andere ganzheitliche Angebote
Nähere Informationen auf Seite 110

Superlearning Italienisch
Nähere Informationen auf Seite 111

Superlearning Spanisch
Nähere Informationen auf Seite 113

CeLL-Lehren für Lehrkräfte und Seminartrainer/innen

Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache

Verkürzt
Praxisnahes Wochenendtraining.
Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Integrationskurse sind gut qualifizierte Lehrkräfte. Zum Profil einer gut qualifizierten Lehrkraft zählt neben einer hohen fachlichen Qualifikation auch eine hohe pädagogische sowie interkulturelle Kompetenz.

Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, können in Integrationskursen künftig nur noch Lehrkräfte unterrichten, die durch ein Direkt- bzw. Ergänzungs- oder Aufbaustudium entweder einen Abschluss in Deutsch als Fremdsprache- oder in Deutsch als Zweitsprache (DaF-/DaZ-Abschluss) besitzen.

Soweit diese fachlichen Qualifikationen nicht vorliegen, ist eine Zulassung zur Lehrtätigkeit nur möglich, wenn die Lehrkraft an einer vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge vorgegebenen Qualifizierung teilgenommen hat

Ein Team erfahrener DaZ-Expert/innen mit einer Ausbildung in ganzheitlicher Methodik unserer vhs wird Ihnen fachliche und methodische Kenntnisse vermitteln, die Ihrem Unterricht eine neue Basis geben, Ihre Arbeit erfolgreich gestalten und die Neuerungen einbeziehen, die sich in den letzten Jahren im DaZ-Bereich entwickelt haben. Dieses Training bezieht entsprechend dem Konzept des BAMF alle Vermittlungsgebiete ein: Lese- und Hörverstehenstechniken, Wortschatzvermittlung und Wortschatzarbeit, textlinguistische Ansätze, interaktive und induktive Grammatikvermittlung, Texterschließung und das Schreiben von Texten, Phonetik- und Intonationstraining, interkulturelle Fragestellungen u.a.m. (s. Stoffplan).

Eine Besonderheit ist im Konzept der Volkshochschule Wiesbaden e.V., dass jede Phase der Ausbildung grundsätzlich von zwei (!) Trainerinnen betreut wird, die das Konzept des BAMF mit besonderer Betonung der dort gewünschten ganzheitlichen Methodik umsetzen.

Dazu gehören auch Unterrichtshospitationen mit eigenem Unterrichtsanteil.

Am Schluss des Lehrgangs wird durch die TN ein Portfolio verfasst, welches dann die Grundlage für die Bewertung darstellt.

Die erfolgreiche Teilnahme an der Zusatzqualifizierung wird durch ein Zertifikat nachgewiesen und berechtigt dazu, in Integrationskursen des Bundesamtes zu unterrichten.

Das Zertifikat wird nach erfolgreichem Abschluss durch das BAMF ausgestellt.

Für Lehrkräfte, die diese Zusatzqualifizierung für ihre Lehrtätigkeit in Integrationskursen benötigen, gibt es einen Zuschuss vom Bundesamt. Die Teilnahme an dieser Zusatzqualifizierung ist auch für Selbstzahler möglich. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung.

Unverkürzte Zusatzqualifizierung (UZQ) :
140 Stunden Unterricht und mindestens 140 Stunden Eigentätigkeit/Selbststudium
Die Qualifizierung findet an sechs Wochenenden statt.

Verkürzte Zusatzqualifizierung (VZQ):
70 Stunden Unterricht und mindestens 70 Stunden Eigentätigkeit/Selbststudium
Die Qualifizierung findet an drei Wochenenden statt.

Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache

unverkürzt
UZQ6
Y77003 140,00 Ustd. 1300,– €
Bewegungsraum, Haus C
18 ×, ab 7.5.2010
fr, sa, so 9:30 – 17:00 Uhr

UZQ7
Y77005 140,00 Ustd. 1300,– €
18 ×, ab 1.10.2010
fr, sa, so 9:30 – 17:00 Uhr

verkürzt
VZQ 16
Y77001 70,00 Ustd. 650,– €
9 ×, ab 5.2.2010
fr, sa, so 9:30 – 17:00 Uhr

VZQ 17
Y77002 70,00 Ustd. 650,– €
9 ×, ab 23.4.2010
fr, sa, so 9:30 – 17:00 Uhr

VZQ 18
Y77004 70,00 Ustd. 650,– €
9 ×, ab 2.7.2010
fr, sa, so 9:30 – 17:00 Uhr

In der zweiten Jahreshälfte wird zusätzlich eine Alphabetisierungsfortbildung angeboten, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Aufbaufortbildung akkreditiert ist.

In Vorbereitung:
Eintägige DaZ-Ausbildungsmodule:
– Phonetik im DaZ-Unterricht
– Grammatikaktivitäten im DaZ-Unterricht
– Grammatik in Texten
– Wortschatzarbeit DaZ
– Interkulturelles Lernen im DaZ-Unterricht
– Schreiben und Schreibanlässe
– Berufsorientierung im DaZ-Unterricht
– Förderung Lernungewohnter in DaZ

Info über alle Seminare
bei Herrn Schott (Fachbereichsleiter)
Telefon (0611) 98 89-130
Fax (0611) 98 89-139
E-Mail: hschott@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de

Alphabetisieren in DaF/DaZ

Die Lehrenden in der Alphabetisierung für Migranten sind oft nicht wirklich auf diesen Unterricht vorbereitet. Bald tauchen dann die ersten Probleme auf: Wieso funktioniert es nicht? Warum können die Teilnehmenden immer noch nicht lesen? Die Lehrenden stehen mit diesen Problemen oft alleine da. Wir möchten Ihnen in unserer Fortbildung die Möglichkeit bieten, unterschiedliche Zugangsweisen zu Methodik und Didaktik der Alphabetisierung kennenzu lernen. Ausserdem geben die Module einen Überblick über die Alphabetisierung in Deutschland, helfen, die Probleme der Teilnehmenden besser zu verstehen und: sie bieten vor allem viele, viele praktische Tipps.
(IQ Nr.: 0328283,
Leistungspunkte: 30)
Y77050 16,00 Ustd. 195,– €
2 ×, ab 29.1.2010
Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Sandra Kroemer,
Monika Möller-Frorath

English

This Grammar is Easy…!
»Grammatikvermittlung leicht gemacht…!«
Für Lehrende an Schulen und SprachtrainerInnen
(Akkreditiert durch IQ Hessen)
Unglaublich aber wahr…! Sie konnen die englische Grammatik leicht und verständlich vermitteln. Die traditionelle Grammatik sieht die englische Sprache durch die Brille des Lateinischen; sie zwingt uns, Lateinisch zu denken – um Englisch sprechen zu können… und da fangen die Vermittlungsprobleme an! Die Lösung: Englisch aus der Sicht des Engländers betrachtet, lichtet sich plötzlich zu einer ganz klaren Struktur, zu einem einfachen Baukasten – mit WordPilot von Jo Wester.
(IQ-Veranstaltungsnummer:
020077603, Leistungspunkte: 10)
Y77052 am 12.6.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 80,– €
Jo Wester (MA)

Intonations- und Aussprachetraining

für Deutsch
als Fremd-/Zweitsprache
(Akkreditiert durch IQ-Hessen)
Kennen Sie das Phänomen, dass Sie sich unheimlich konzentrieren müssen, um jemanden zu verstehen, werden vielleicht ungeduldig, haben keine Lust mehr, ein Gespräch zu führen. Das kann für die gesamte Kommunikation (und Integration) sehr belastend sein .
Diese Kommunikationsprobleme entstehen oft durch mangelndes Wissen der Teilnehmenden über den Sprachrhythmus und die Sprachmelodie, kurz: die Intonation der fremden Sprache. Intonation ist im Deutschen die Grundlage für die Gliederung und Strukturierung des Gesprochenen über Akzente, Längen und Kürzen.
Intonation lässt sich lehren und lernen! In dieser Fortbildung sollen Sie die Grundlagen der deutschen Intonation kennenlernen und Möglichkeiten ihrer Vermittlung im Unterricht. Durch ein relativ einfaches Modell wird ein komplexes System vermittelbar gemacht: mit Hilfe von Körperbewegungen und durch Instrumente (CD) gestützte Hörübungen. Darüber hinaus werden wir uns auch mit der Glottis, der Aussprache des »r« und den langen und kurzen Vokalen beschäftigen.
Frau Kroemer ist Preisträgerin des deutschen Instituts für Erwachsenenbildung (DIE) 2001 mit dem Projekt: »Intonation über Rhythmus und Klang«
(IQ-Veranstaltungsnummer:
0200765 – Leistungspunkte: 15)
Y77051 12,00 Ustd. 165,– €
2 Tage, ab 7.5.2010
Fr, 14:30 – 20:00 Uhr
Sandra Kroemer

Lebendige Kommunikation im Sprachunterricht

Tools für den Sprachunterricht
Sie suchen nach Wegen, wie Sie den spontanen Ausdruck, ein flüssigeres und freieres Sprechen und die Kreativität Ihrer Teilnehmer/innen in allen Sprachkursen fördern können? In diesem seminar lernen Sie effiziente Verfahren und techniken der Sprachdramaturgie (PDL) kennen, die Ihnen helfen werden, Ihren Unterricht lebendiger, motivierender und erfolgreicher zu gestalten.
Die Trainerin ist freie Sprachtrainerin für Französisch, Suggestopädin, PDL-Trainerin, Clownin.
Diese Fortbildung ist auch für Lehrkräfte an öffentlichen Schulen geeignet! (IQ-akkreditiert)
Y77053 13,00 Ustd. 150,– €
2 Tage, ab 12.3.2010
Fr, 18:00 – 17:30 Uhr
Claire Porcellana

Spiele im Sprachunterricht

Tools für den Sprachunterricht
Spiele sind ein sehr wichtiges Element des heutigen Sprachunterrichtes. Sie können in den unterschiedlichsten Bereichen angewendet werden: Gruppendynamik, Auflockerung, Teambildung, Festigung von Wortschatz oder grammatischen Strukturen, zur Wiederholung.
Schwerpunkt des seminars ist das Selbsterleben von praktischen spielerischen Unterrichtsaktivitäten, die Sie in Ihrem Unterricht direkt umsetzen können (Kartenspiele, Würfelspiele, Puzzles, Dominos, Wechselspiel etc.).
Spielerische Aktivitäten sollen nicht losgelöst vom eigentlichen Unterricht durchführt werden, sondern darin integriert sein. Bringen Sie daher bitte die Lehrbücher, mit denen Sie arbeiten, mit!
Die Trainerin ist freie Sprachtrainerin für Französisch, Suggestopädin, PDL-Trainerin, Clownin.
Diese Fortbildung ist auch für Lehrkräfte an öffentlichen Schulen geeignet! (IQ-akkreditiert)
Y77054 13,00 Ustd. 150,– €
2 Tage, ab 4.6.2010
Fr, 17:00 – 17:30 Uhr
Claire Porcellana

Kreativer Umgang mit Gedichten im Sprachunterricht

Tools für den Sprachunterricht
Sie lernen, Gedichte einzusetzen, um die Schönheit der Sprache zu vermitteln, um einen besseren Zugang zu Rhythmus, Melodie und Aussprache zu finden oder um lebendige Sprachanlässe (Rollenspiel, Szenen) oder schriftliche Arbeiten entstehen zu lassen.
Außerden werden Ihnen Wege und Techniken vermittelt, um die poetische Kreativität Ihrer Teilnehmer/innen anzuregen und von ihnen Gedichte im Unterricht schreiben und vorstellen zu lassen (auch Anfänger!).
Methoden und Erkenntnisse aus der Sprachpsychodramaturgie (PDL) bilden die Grundlage dieses Seminars (IQ-akkreditiert).
Z77053 8,00 Ustd. 110,– €
1 Samstag, ab 25.9.2010
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Claire Porcellana

Sprachförderung Deutsch in Kindergarten/ Grundschule

KIKUS 2-Tages-Grundseminar
Aus der Praxis für die Praxis
Die Förderung des Deutschen bei Kindern nicht-deutscher Erstsprache ist heute ein wichtiges Thema in Kindertagesstätten und Grundschulen. Doch wie kann man dabei gezielt vorgehen? Wie kann man auf spielerische Weise neben dem Wortschatz auch grammatische Strukturen und sprachliche Handlungsmuster vermitteln? Und wie kann man dabei gleichzeitig auch die Erstsprachen der Kinder fördern?
Das KIKUS-Konzept bietet ein einfaches, praxiserprobtes und effektives Modell, um die Kinder beim Erwerb des Deutschen und ihrer Erstsprachen zu unterstützen.
Es umfasst drei Bausteine:
1. die gezielte Sprachförderung in der Kleingruppe
2. die Festigung des Gelernten im Einrichtungsalltag
3. die Förderung der Erstsprache/n durch das Elternhaus

Das Kind befindet sich im Mittelpunkt dieser drei Einflussbereiche. Bei einem guten Zusammenspiel der drei Parteien kann im Normalfall- das hat die bisherige Erfahrung deutlich gezeigt – für jedes einzelne Kind sehr viel erreicht werden.
Das Grundseminar richtet sich an Fachkräfte, die sich mit den Grundzügen des KIKUS-Konzepts vertraut machen wollen, um es eigenständig in die Praxis umzusetzen.
Seminarinhalte: organisatorische und personelle Voraussetzungen; Elternarbeit; Spracherwerb und kindliche Mehrsprachigkeit in Theorie und Praxis; Lehren und Lernen von Deutsch als Zweitsprache im Vor- und Grundschulalter; sinnliche und sinnvolle Fördermaterialien.
X77060 16,00 Ustd. 300,– €
2 ×, ab 8.5.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Christiane Rossi,
Elina Novajas Fernandez

Im Rahmen der angebotenen Veranstaltungen wollen wir
- zu einer selbstbewussten und gesundheitsorientierten Lebensführung anregen
- Kenntnisse zu spezifischen Krankheitsbildern vermitteln
- die Auseinandersetzung mit speziellen Heil- und Behandlungsverfahren ermöglichen
- zum Kennenlernen und Ausprobieren von Möglichkeiten zur körperlichen Bewegung und zur seelischen und körperlichen Entspannung anregen.

Der folgende Wegweiser gibt Ihnen einen ersten Überblick über unser umfangreiches Angebot.
Wir freuen uns über Ihr Interesse und beraten Sie gerne.

Inhalt

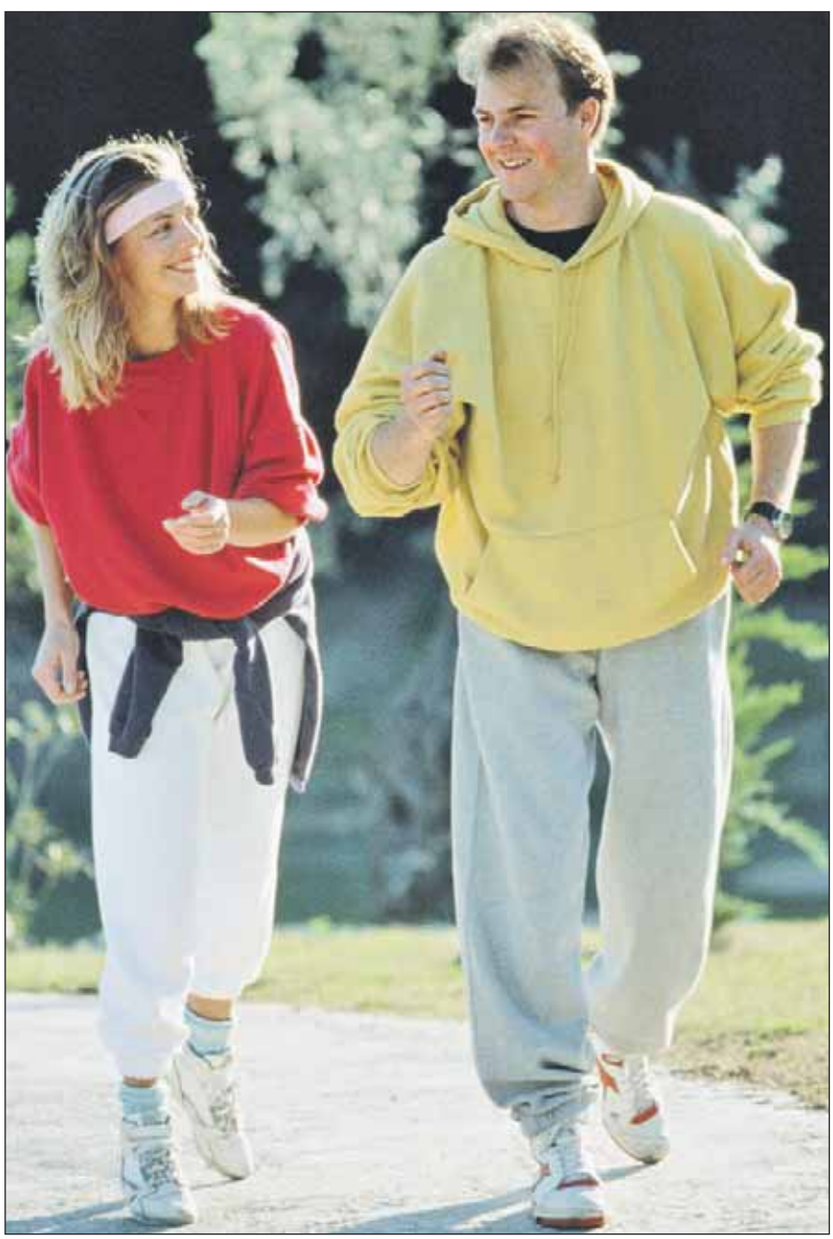
Natur	122
Ernährung	123
Stilberatung/Kosmetik	126
Psychologie und Lebenshilfe	127
Weiterbildungen	131
Prävention und Gesundheitsbildung	132
Erkrankungen und Heilmethoden	134
Offenes Gesundheitsprogramm	134
Entspannung und Körpererfahrung	136
Bewegung und Fitness	142
Tanz	147
In der Luft und auf dem Wasser	150

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern unter bestimmten Voraussetzungen Kurse aus den Bereichen Ernährung, Entspannung, Stressreduktion und Bewegung.
Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den geltenden Regelungen für einzelne Kurse.

Renate Menning
Leiterin
des Fachbereiches
Gesundheit und Natur
E-Mail: rmenning@
vhs-wiesbaden.de

Fachbereichsassistenz:
Susanne Petzoldt
Telefon
(06 11) 98 89–140
E-Mail: spetzoldt@
vhs-wiesbaden.de

Die Veranstaltungen finden in den vhs-Gebäuden im Europaviertel statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist!



Natur

Survival-Training

Welche Möglichkeiten bieten sich in der Natur ohne viele Hilfsmittel zu überleben? Dieser spannenden Frage geht das Tagesseminar in einem Waldgrundstück in Friedrichsdorf nach. Der Kurs beinhaltet viel Wissenswertes, Action und fördert die Kreativität. Außerdem erwartet Sie eine Menge Spaß. Lassen Sie sich überraschen!

– Feuermachen ohne Feuerzeug oder Streichhölzer
– Natur kennen lernen und nutzen (Baumarten, Sträucher und Heilkräuter)
– Kräutertee zubereiten (mit Vitaminen und ätherischen Ölen)
– Forellen räuchern
– Kochen und Grillen am Feuer ohne Geschirr
– Hindernisse überwinden, Abseiltechnik
– Angebot von Vertrauensspielen

Bitte mitbringen: angemessene Kleidung (für Kälte und Regen), festes Schuhwerk, Besteck, Becher, Teller, Kochgeschirr, ein Messer (muss feststehend sein), Mittel gegen Mücken und Zecken, bei Sonderwünschen einen Teil der Verpflegung (vorgesehen sind: Gemüse, Reis, Nudeln, Brot, Getränke, Obst, Forellen, Würstchen zum Grillen)

*Gebühr inkl. Verpflegungs- und Materialkosten

Y80020 16,00 Ustd. 81,– €*
Treffpunkt: 9:00 Uhr am S-Bahnhof Friedrichsdorf
1 Tag, 12.6.2010
Sa, 9:00 – 22:00 Uhr
Christian Albishausen, Jürgen Kopf

Pilzführung

Interessieren Sie sich für Pilze und mögen Sie die Natur? Weitere Voraussetzungen benötigen Sie nicht für diese Exkursion. Sie sammeln Pilze, die anschließend gemeinsam besprochen werden. Ziel ist es, Giftpilze und markante Speisepilze zu erkennen. Bringen Sie bitte einen Korb, ein Messer und ein nicht zu großes Pilzbuch mit. **Treffpunkt** für beide Termine: Parkplatz Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Straße

Z80025 5,33 Ustd. 19,– €
1 Tag, 25.9.2010
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

Z80030 5,33 Ustd. 19,– €
1 Tag, 9.10.2010
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

Bienen und Imkerei

Der Kurs wendet sich an Erwachsene und Jugendliche (ab 14 J.), die sich für Natur, Bienen und Imkerei interessieren oder einfach nur neugierig sind. Er bietet einen Einblick in das Verhalten der Honigbiene und die Arbeiten des Imkers im Jahresverlauf. Wir beobachten das fliegende Bienenvolk und schauen gemeinsam in das Innenleben der Bienenstöcke.
Schutzkleidung wird auf Wunsch gestellt! Bitte lange Hosen tragen und geschlossene Schuhe. Bienenstiche kann man nicht völlig ausschließen. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigenes Risiko. Menschen mit einer bekannten Bienengiftallergie sollten nicht teilnehmen. Jugendliche werden gebeten, eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern mitzubringen (Vordrucke im Fachbereich erhältlich, Telefon 98 89-140). Vormittags findet der Kurs in den Räumen der vhs statt, nachmittags am Bienenstand in Wiesbaden.

Y80035 5,00 Ustd. 13,– €
1 Tag, 15.5.2010
Sa, 10:00 – 14:30 Uhr
Kurt Schüler

Medizin am Wegesrand

Heilpflanzen und Wildkräuter

Sie lernen durch Fühlen, Riechen und Schmecken die wichtigsten heimischen Heilpflanzen kennen. Am Freitagabend wird über Merkmale, Wirkungsweisen und Anwendung als Zutat in der Küche, in Tees, Tinkturen und Umschlägen informiert. Die Kräuterwanderung am Samstag führt zu einem typischen Fundort, wo Sie das erworbene Wissen praktisch anwenden können.

Y80040 6,00 Ustd. 20,– €
1 Wochenende
Fr, 7.5.2010, 18:45 – 20:45 Uhr
Sa, 8.5.2010, 14:00 – 16:30 Uhr
Karl-Heinz Kollert

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Feng Shui

Feng Shui, wörtlich übersetzt »Wind und Wasser«, ist die chinesische Lehre von der Kunst, in Harmonie zu wohnen und zu leben.
Feng Shui zeigt, wie Umgebung, Räume, Formen, Symbole, Farben und Richtungen ihre jeweils spezifischen Energiemuster erzeugen und uns beeinflussen.
In diesem Seminar lernen Sie, Ihren Lebensraum mit einfachen Mitteln so zu gestalten, dass möglichst viel positive Energie aktiviert und schädliche Einflüsse abgewendet werden. Dadurch wird die Lebenskraft erhöht und Sie finden zu innerer Harmonie und Gesundheit.

Y80130 12,00 Ustd. 52,– €
1 Wochenende
Fr, 28.5.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.5.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Weis

Angst und Stress bei Hunden

Angst und Stress sind immer häufiger auftretende Phänomene bei Hunden. Die Palette reicht vom »scheuen Sensibelchen« über den »nervösen Hund« bis hin zum so genannten »Angstbeißer«. Leider ist es eine Tatsache, dass Stress kumuliert und Angst einen expansiven Charakter hat. Das bedeutet, dass beide Phänomene im Lauf der Zeit schlimmer werden, wenn man ihnen nicht heilend begegnet. Wo aber fängt Stress eigentlich an? Was sind seine eigentlichen Ursachen? Wie sehen erste Warnsymptome aus?
In diesem Seminar werden Sie sich mit verschiedenen Stress- und Angsttypen auseinander setzen und Symptome und Behandlungswege aufgezeigt bekommen. Das Ganze wird mit ausreichend Bildmaterial aufgelockert, damit zumindest Sie schon mal nicht in Stress beim Lernen geraten.
Sie sind der einzige Mensch, der Ihrem Hund zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen kann.
Die Referentin ist Diplomethologin (BA).

Y80310 6,00 Ustd. 26,– €
2 Abende, ab 26.4.2010
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Gabriela Kaetzke

Spiel und Beschäftigung für Katzen

Auch die alte Katze lässt das Mausen nicht! Katzen, die irgendwann aufhören zu spielen, hören auf zu jagen. Und Katzen, die aufhören zu jagen, geben ihre urtypische Unabhängigkeit auf. Die Katze altert nicht nur schneller – sie wird auch häufiger krank. Auch, wenn es bei manchem faulen Stubentiger zunächst ein Ding der Unmöglichkeit erscheint, ihn zum Spiel zu bewegen, werden Sie nach diesem Seminar, das – wie immer – mit vielen Anregungen und Videobeispielen gestaltet ist, völlig neue Erfahrungen mit Ihrem Katzentier machen. Es liegt an Ihnen, Ihrer Katze zurückzugeben, was sie schon so lange vermisst.
Die Referentin ist Diplomethologin (BA).

Y80320 6,00 Ustd. 26,– €
2 Abende, ab 8.6.2010
Di, 19:00 – 21:15 Uhr
Gabriela Kaetzke

Wildlife

Erfahrungsfeld Fasanerie für Kinder und Jugendliche (10 – 14 Jahre)

Z989100 26,67 Ustd. 49,– €
Fasanerie Klarenthal
5 Tage, 5. – 9.7.2010
Mo – Fr, 9:30 – 13:00 Uhr
Christian Klaproth, N.N.
Junge VHS
Nähere Informationen auf Seite 162

pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

- Paar- und Sexualberatung
- Paar- und Einzelberatung in einer Krise
- Informationen über soziale Hilfen vor und nach der Geburt
- Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
- Information u. Beratung zur Familienplanung
- Sexualpädagogische Fortbildungen und Veranstaltungen
- Informationen und Beratung zu sexualpädagogischen Medien

Anzeige
Beratungsstelle: Langgasse 3, 65183 Wiesbaden
Terminvereinbarung täglich tel. 0611-37 65 16
www.profamilia.de/wiesbaden

Ernährung

Ess-Management für Singles und Solisten

In diesem Kurs wollen wir unseren Ernährungstag einmal näher betrachten. Unser Ziel wird sein eine gesunde und leckere Ess-Gestaltung vom Frühstück bis zum Abendessen geschickt zu managen – eine wertvolle Basisernährung, vor allem für berufstätige Solisten, ohne viel Stress. Ernährungstipps, Zubereitungstricks und leckere Rezepte gehören ebenso zum Kursinhalt wie Informationen über die Qualität und den Wert von Lebensmitteln. Wissenswertes über die Resteverwertung, Einkauf und die Lagerung im Ein-Personen-Haushalt runden das Programm ab. Locker und liebevoll soll jede/r Kursteilnehmer/in ein persönliches Ernährungsprogramm zusammenstellen.
Frau Hauser-Bürklein ist Diätassistentin, Sport- und Gesundheitstrainerin und Heilpraktikerin.
* Gebühr inkl. Kosten kleiner Snacks
Y80510 8,00 Ustd. 35,– €*
4 Abende, ab 4.5.2010
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Eva Hauser-Bürklein

Medizin aus dem Kochtopf

Ernährung spielt in der chinesischen Medizin eine große Rolle. Es gibt grundlegende Qualitäten für die Auswahl der Nahrungsmittel entsprechend der Jahreszeit und der Konstitution. Dieser Vortrag ist eine Einführung in dieses faszinierende Gebiet der Ernährungslehre in dem vor allem Grundsätzliches zur Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln besprochen wird. Genaueres über einzelne Kräuter können Sie dann in dem Vortrag »Küchenkräuter in der Medizin« erfahren.
(Empfohlene Lektüre »Chinesische Diätetik, Medizin aus dem Kochtopf« von J. Kleinhenz, VWB-Verlag Berlin, 10,– €)
Y80510V 2,00 Ustd. 6,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 24.2.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Julia Kleinhenz

Folgender Hinweis gilt für alle Fasanerie-Veranstaltungen:
– Treffpunkt am Haupteingang
– Kinder sollten Namensschilder mitbringen und bei Außenveranstaltungen wetterfeste Kleidung tragen!
Um pünktliches Erscheinen wird gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl).
Änderungen werden im Veranstaltungskalender unter www.wiesbaden.de möglichst zeitnah aktualisiert.
Telefonische Auskünfte erhalten Sie ausschließlich über die Fasanerie als Veranstalter bzw. die angegebenen Telefonnummern.
Die Angaben erfolgen ohne Gewähr!

Di, 2.2.2010, 14:30 – 16:00 h
»… und täglich grüßt das Murmeltier«
Murmeltiertag: Wie die Tiere den Winter verbringen. Ab 6 Jahren, mind. 6, max. 24 Teilnehmer
Kostenbeitrag 3,– €
Tiererlebnisführung
Andrea Ebeling
Keine Anmeldung erforderlich

Sa 6.2.2010, 14:00 – 18:00 h
So 7.2.2010, 10:00 – 16:00 h
»Kopf und Portrait« Zeichenseminar
Seminarkosten: 115,– €
inkl. Modellkosten
Julia Belot
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 5 41 05 70

Sa 27.2.2010, 10:00 – 12:00 h
»Kreativ-Werkstatt – Erzählen mit Farbe«
Für Kinder ab 6 Jahren und deren Eltern
Kostenbeitrag: 3,– €
Scarlet Arian
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 4 09 03 93

Sa 6.3.2010, 14:00 – 18:00 h
So 7.3.2010, 10:00 – 16:00 h
»Bildinszenierung« Malseminar
Seminarkosten: 100,– €
Julia Belot
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 5 41 05 70

Fr 12.3.2010, 15:00 – 17:00 h
»Tierisch viele Spiele«
Spielenachmittag; ab 6 Jahren, mind. 6, max. 24 Teilnehmer
Kostenbeitrag: 3,– €
Julia Gramatte
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 9 71 55 79

Mi 17.3.2010, 13:30 – 15:30 h
»Natur und Handicap?!«
Ein Projekt für (schwerst-)mehrfach behinderte Erwachsene.
Kostenbeitrag: 3,– €
Christine Thomas
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 131) 75 48

Di, 16.3.2010, 14:30 – 16:00 h
»Von echten und falschen (Oster-) Hasen«
Ab 6 Jahren; mind. 6, max. 24Teiln.
Kostenbeitrag: 3,– €
Tiererlebnisführung
Andrea Ebeling
Keine Anmeldung erforderlich

Sa 17.4.2010, 9:30 – 11:00 h
Vogelstimmenführung durch die Fasanerie
Keine Kosten, Spende erwünscht
NABU Wiesbaden
Werner Häuser, Peter Siersleben
Für Rückfragen: (06 11) 46 54 52

Mi 21.4.2010, 16:00 – 17:45 h
Kruschels Lesestunde: »Tiermärchen aus aller Welt für Groß & Klein«
Keine Kosten, Spende erwünscht
Irmtrud Wendling
Gemeinschaftsveranstaltung Wiesbadener Tagblatt und Fasanerie
Für Rückfragen: (06 128) 4 12 50

Sa 24.4.2010, 10:00 – 12:00 h
»Kunst-Werkstatt – das Geheimnis des Farbkreises«
Für Kinder ab 6 Jahren, die gerne malen, und deren Eltern
Kostenbeitrag: 3,– €
Scarlet Arian
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 4 09 03 93

So 25.4.2010, 11:00 – 17:00 h
»Wer liest denn da im Wald?«
Großes Bücher-Lesefest für die ganze Familie zum Welttag des Buches
Keine Kosten
Gemeinschaftsveranstaltung Wiesbadener Buchhandlungen, Börsenverein des Deutschen Buchhandels (LV Hessen), Literaturhaus und Fasanerie
Für Rückfragen: (06 11) 16 66 00

Di 27.4.2010, 14:30 – 16:00 h
»Schweinerei: Hausschweine und Wildschweine«
Ab 6 Jahren, mind. 6, max. 24 Teiln.
Kostenbeitrag 3,– €
Tiererlebnisführung
Andrea Ebeling
Keine Anmeldung erforderlich

So 2.5.2010, 15:30 – 17:30
»Von der Fasanenzucht zum naturpädagogischen Zentrum«
Die Leitung der Fasanerie lädt zu einem Spaziergang durch den Park.
Ute Kilian, Tierparkleiterin
Klaus Schüßler, Tierpflegemeister
Christian Klaproth, Naturpädagoge
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 40 90 77-0 bzw. -15

Mi 5.5.2010, 13:30 – 15:30 h
»Natur und Handicap?!«
Ein Projekt für (schwerst-)mehrfach behinderte Erwachsene.
Kostenbeitrag: 3,– €
Christine Thomas
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 131) 75 48

So 9.5.2010, 10:00 – 12:30 h
»Kreativ-Werkstatt – Die Geschenk-Idee zum Muttertag!«
Für Kinder ab 3 Jahren und deren Väter
Kostenbeitrag: 4,– €
Scarlet Arian
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 4 09 03 93

Mi 19.5.2010, 16:00 – 17:45 h
Kruschels Lesestunde: »Tiermärchen aus aller Welt für Groß und Klein«
Keine Kosten, Spende erwünscht
Irmtrud Wendling
Gemeinschaftsveranstaltung Wiesbadener Tagblatt und Fasanerie
Für Rückfragen: (06 128) 4 12 50

Di 8.6.2010, 14:30 – 16:00 h
»Fischotter – Jäger im Wasser«
Ab 6 Jahren, mind. 6, max. 24 Teiln.
Kostenbeitrag: 3,– €
Tiererlebnisführung
Andrea Ebeling
Keine Anmeldung erforderlich

Fr 18.6.2010, 17:00 – 19:00 h
»Der Rhein in Eisfesseln«
Historische Filme von Wiesbaden
Gezeigt werden Filme aus sieben Jahrzehnten, die in Wiesbaden und Umgebung gedreht wurden.
Keine Kosten, Spende erwünscht
Gemeinschaftsveranstaltung Fasanerie, Kulturtage Klarenthal – Dachverband Klarenthaler Vereinigungen e.V und Kulturamt Wiesbaden
Filmvorführer: Uwe Schriefer
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 40 90 77-0 bzw. -15

So 13.6.2010, 13:00 – 17:30 h
Familienerlebnistag
An zahlreichen Aktionsständen kann man sich über die Tiere und Pflanzen im Park informieren, gestalterisch tätig werden und experimentieren. Zum Ausklang können sich die Kinder am Feuer auf der Gänsewiese Stockbrot machen.
Kostenbeitrag: Einzelperson 3,– €, Familienkarte 5,– €
Gemeinschaftsveranstaltung Fasanerie, Förderverein, Bündnis für Familie, Kulturtage Klarenthal – Dachverband Klarenthaler Vereinigungen e.V und Kulturamt Wiesbaden
Keine Anmeldung erforderlich

Do 17.6.2010, 14:30 – 17:00 h
Pädagogentag
Die Mitarbeiter, freien Referenten und Kooperationspartner der Fasanerie stellen ihre pädagogische Arbeit in der Fasanerie vor. Zu unterschiedlichen Themen finden Führungen statt.
Keine Kosten
Gemeinschaftsveranstaltung Fasanerie, Kulturtage Klarenthal – Dachverband Klarenthaler Vereinigungen e.V und Kulturamt Wiesbaden
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 40 90 77-0 bzw. -15

Fr 25.6.2010
»Naturfreunde«
Kooperations-, Wahrnehmungs- und Vertrauensspiele im Grünen (ab 6 Jahren, mind. 6, max. 24 Teilnehmer)
Kostenbeitrag: 3,– €
Julia Gramatte
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 9 71 55 79

Sa 26.6.2010, 14:00 – 18:00 h
So 27.6.2010, 10:00 – 16:00 h
»Tiere zeichnen«
Zeichnerische Erfassen von Tieren und ihren charakteristischen Bewegungen
Seminarkosten: 95,– €
Julia Belot
Für Anmeldung und Rückfragen:
(06 11) 5 41 05 70

Mi 30.6.2010, 16:00 – 17:45 h
Kruschels Lesestunde: »Tiermärchen aus aller Welt für Groß & Klein«
Vorgelesen wird am Lagerfeuer auf der Gänsewiese.
Keine Kosten, Spende erwünscht
Irmtrud Wendling
Gemeinschaftsveranstaltung Wiesbadener Tagblatt und Fasanerie
Für Rückfragen:
Telefon (06 128) 4 12 50

Anzeige
Fasanerie
Treffpunkt Natur

Küchenkräuter in der Medizin

Ernährung spielt in der chinesischen Medizin eine große Rolle. Viele der chinesischen Heilkräuter lassen sich auch in der Küche verwenden. Nachdem sich der Vortrag »Medizin aus dem Kochtopf« mit Grundlagen beschäftigt hat, wollen wir hier die einzelnen auch hier bekannten Gewürze mit Ihrer Wirkung genauer kennen lernen. Besprochen werden u. a. Ingwer, Zimt, Chili, Salbei, Thymian, Pfefferminze, Zitrone.
Damit das Gelernte auch angewendet werden kann, wird eine schriftliche Zusammenfassung mitgegeben.

Y80520V 2,00 Ustd. 6,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 19.5.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Julia Kleinhenz

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Fit & Vital zum Wohlfühlgewicht

Sie möchten endlich langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und behalten?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Um das individuelle Wohlfühlgewicht zu erreichen und langfristig zu halten, ist es wichtig, dass Ernährung, Bewegung und Entspannung miteinander kombiniert werden. In diesem Kurs bekommen Sie Einblicke, diese drei Komponenten miteinander zu verbinden und mit Spaß umzusetzen. Sie erlernen Schritt für Schritt Ihr Essverhalten zu verändern und bekommen Anregungen, körperlich aktiv zu werden. Wir werden uns an den Gruppenabenden mit Themen der Ernährung beschäftigen, gemeinsam Gymnastik- und Entspannungsübungen ausprobieren und somit ein individuelles Bewegungsprogramm zusammenzustellen.
Inhalte der Gruppenabende:
– allgemeine Ernährungslehre
– Nährstoffe unter der Lupe
– Lebensmittelqualität
– Einkauf
– Zubereitung von Lebensmitteln
– Tipps und Tricks für die dauerhafte Umsetzung
– Gymnastikübungen
– Entspannungsverfahren
Kursunterlagen sind in der Gebühr enthalten. Rezepte können im Kurs gegen ein Entgelt zusätzlich erworben werden.
Frau Hauser-Bürklein ist Diätassistentin, Sport- und Gesundheitstrainerin und Heilpraktikerin.

Y83090 16,00 Ustd. 57,– €
8 Abende, ab 11.1.2010
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Eva Hauser-Bürklein

Haben Sie Diäten satt?

Entspannt abnehmen mit Hilfe des Unterbewusstseins

Statt zu dem Wunschgewicht führen Diäten häufiger zu Frust und Ärger, da Diäten eher nicht an der Stelle ansetzen, die für das Übergewicht verantwortlich ist. Ein Weg zum Wunschgewicht führt über das Unterbewusstsein. Für einen dauerhaften Erfolg gilt es, die Einstellung zum Essen zu verändern, um langfristig ein gesundes und bewusstes Essverhalten zu ermöglichen. Als Coach (FH) und Entspannungstherapeutin arbeitet die Dozentin mit unterschiedlichen Verfahren (z. B. Tiefenentspannung und Suggestion), um ein gesundes Essverhalten zu ermöglichen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken sowie neue Motivation zu einer gesunden Bewegung zu geben. Sie erarbeiten u. a. Ihren persönlichen Zielplan, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster werden beleuchtet und Sie erhalten effiziente Methoden an die Hand, die Sie bei Ihrem Weg zu Ihrem Wunschgewicht unterstützen werden.
Bei Schwangerschaft, Blutdruckproblemen, psychischen Erkrankungen oder Epilepsie bitte vorher den behandelnden Arzt konsultieren!
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Y80550 8,00 Ustd. 43,– €
4 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Viktoria Wolter

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

Y83220BU 40,00 Ustd. 200,– €
1 Woche, 19.4. – 23.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eva Hauser-Bürklein, Wolfram Krug, Julia Warnach
Nähere Informationen auf Seite 133

KÜCHE&Co
Die Küchen-Fachleute

Jeder Koch hat seine eigenen Vorstellungen von der perfekten Küche. Je nach Kochgewohnheiten muss die Küche den nötigen Anforderungen entsprechen, um dem Benutzer so viel Komfort wie möglich zu bieten. Zum Glück gibt es Küche & Co - Die Küchenfachleute: Hier erhält jeder eine maßgeschneiderte Küche.

KÜCHE&Co Die Küchen-Fachleute
im Europaviertel:
Markus Witt
Walter-Hallstein-Str. 5 - 7
65197 Wiesbaden
tel.: 06 11 / 20 48 900
fax: 06 11 / 20 49 110
wiesbaden-europaviertel@kueche-co.de - www.kueche-co.de

Anzeige

NEU: Kooperation mit Küche & Co im Europaviertel
Walter-Hallstein-Str. 5
Abendeingang Konrad-Adenauer-Ring/Ecke Schiersteiner Straße

KOCHKURSE

Bitte beachten: In der Teilnahmegebühr sind die Kosten für Material bzw. Lebensmittel enthalten. Durch die kursabhängige Kalkulation der Lebensmittelausgaben ergeben sich unterschiedliche Kursgebühren. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und ein Gefäß für Reste mit. Keine Ermäßigung möglich

Basics in der Küche

Dämpfen, kochen, braten und schmoren! Lernen Sie anhand von einfachen Rezepten die verschiedenen Garmethoden kennen. Mit dem richtigen Kochgeschirr und dem einen oder anderen Trick gelingen Ihnen die tollsten Gerichte. Hierzu erhalten Sie die wichtigsten Grundregeln.
Frau Hauser-Bürklein ist Diätassistentin, Sport- und Gesundheitstrainerin und Heilpraktikerin.

Y80600 12,00 Ustd. 81,– €
Küche&Co im Europaviertel
3 Abende, ab 13.4.2010
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Eva Hauser-Bürklein

Y80605 12,00 Ustd. 81,– €
Küche&Co im Europaviertel
3 Abende, ab 3.5.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Eva Hauser-Bürklein

Lieber leichter

Genießen ohne zuzunehmen

Nicht hungern und darben, sondern fettbewusst und genussvoll kochen und essen – das ist das Motto dieses Kurses. Zubereitet werden Traditionelles und Exotisches. Alle Rezeptideen sind fettarm. So wird genießen möglich, ohne die Figur zu gefährden. Dieser Kurs ist kein Diätkurs, kann jedoch das Abnehmen hilfreich unterstützen. Genussübungen und Informationen zum fett- sowie qualitätsbewussten Einkauf ergänzen jeden Kurstermin.
Frau Hauser-Bürklein ist Diätassistentin, Sport- und Gesundheitstrainerin und Heilpraktikerin.

Y80620 12,00 Ustd. 81,– €
Küche&Co im Europaviertel
3 Abende, ab 26.1.2010
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Eva Hauser-Bürklein

Y80621 12,00 Ustd. 81,– €
Küche&Co im Europaviertel
3 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Eva Hauser-Bürklein

Y80622 12,00 Ustd. 81,– €
Küche&Co im Europaviertel
3 Abende, ab 7.6.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Eva Hauser-Bürklein

Würzige Gerichte mit Schokolade

Die unbekannte Schokoladenseite

Schokolade ist nicht nur eine Zutat für Pralinen, Desserts oder Kuchen. In diesem Kurs lernen wir Schokolade und Kakao als Gewürz für herzhafte Speisen kennen. Vor allem die mexikanische und karibische Küche verwendet Schokolade für würzige Speisen; besonders in der Kombination mit Chili. Wir bereiten gemeinsam eine herzhafte Schokoladensoße zu, die sich gleichermaßen für Geflügel-, Wild- oder Rindfleischgerichte eignet. Dazu werden Sie mit weiteren würzigen Schokoladengerichten und -rezepten überrascht. Sie erhalten außerdem botanische und ernährungswissenschaftliche Informationen über Kakao – beispielsweise wird der botanische Name der Kakaopflanze »Theobroma Cacao« mit »die Speise der Götter« übersetzt. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie Kakao auch in würzigen Variationen diesem Namen alle Ehre macht.
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.

Y80640Z2 4,00 Ustd. 27,– €
Küche&Co im Europaviertel
1 Abend, 18.1.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Nicole Reuther

Y80645 4,00 Ustd. 27,– €
Küche&Co im Europaviertel
1 Abend, 8.2.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Nicole Reuther

Leckere Gerichte für die Ernährung bei Diabetes

Sind Sie auf der Suche nach neuen Ideen für abwechslungsreiche und leckere Rezepte für eine Ernährung bei Diabetes mellitus Typ-2? In diesem Kurs wollen wir gemeinsam verschiedene leckere Speisen kochen und probieren, die den Anforderungen einer Ernährungsweise bei Diabetes entsprechen. Dabei erhalten Sie von professioneller Seite ernährungswissenschaftliche Tipps und Anregungen sowie weitere Rezepte für zu Hause.
Dieser Kurs richtet sich gleichermaßen an Betroffene, Angehörige sowie an alle, die einfach an leckeren und gesunden Gerichten interessiert sind.
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.

Y80650 4,00 Ustd. 26,– €
Küche&Co im Europaviertel
1 Abend, 25.1.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Nicole Reuther

Modernes Buffet selbst gemacht

für Ihre nächste Feierlichkeit

So einfach werden Sie zum perfekten Gastgeber: An drei Abenden werden Sie ein warmes und kaltes Buffet anrichten. Dabei berücksichtigen wir die klassischen Regeln für die Buffetfolge. Außerdem dürfen für den Empfang die kleinen exquisiten Canapees nicht fehlen.

1. Abend:
Canapees und Vorspeisenbuffet
Leckere Canapees, Hinweise und Regeln zur Gestaltung eines Buffets; kalte und warme Vorspeisen; Salatplatte und sogenannte »Prunkplatte« mit Räucherlachs; Suppe.
2. Abend: Hauptspeisenbuffet
Warme Hauptgerichte: Klassischerweise wird heutzutage ein Fleisch-, ein Fisch- und ein vegetarisches Gericht angeboten; passende Beilagen.
3. Abend: Dessertbuffet
Desserts wie Panna Cotta; Kuchen; Obst; Käseplatte, Brotkorb und Walnussbutter. Zum Schluss lernen Sie noch eine besondere Serviettenfalttechnik.
Die Dozentin ist Ökotropholgin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.

Y80655 12,00 Ustd. 84,– €
Küche&Co im Europaviertel
3 Abende, ab 1.3.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Nicole Reuther

Feierlicher Osterbrunch

Brunch ist eine optimale Mischung aus Frühstück und Mittagessen. An diesem Abend kochen wir gemeinsam kleine ausgefallene Speisen für Ihr österliches Brunch-Buffet. Kleine Spaghettinester sowie Kartoffelgratins aus der Muffinform, abwechslungsreiche Salate, Knuspriges aus Blätterteig, Dips und Brotaufstriche oder Ähnliches könnte zur Auswahl stehen. Mini-Omlettes, Crepes mit Füllung oder amerikanische Mini-Pancakes lassen sich gleichermaßen gut salzig und süß zubereiten. Für alle Speisen gibt es auch eine vegetarische Variante, die bei Wunsch von Vegetariern zubereitet werden können. Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.

Y80660 4,00 Ustd. 27,– €
Küche&Co im Europaviertel
1 Abend, 22.3.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Nicole Reuther

Spargel und Erdbeeren
Ein perfektes Duo
Spargel und Erdbeeren haben im Mai und Juni Hochsaison. Nicht nur aus diesem Grund passen die rote süße Frucht und das weiße und grüne Gemüse hervorragend zusammen. In der Gastronomie und auch zu Hause wird diese Kombination immer beliebter.
Wir bereiten Spargel mit Erdbeervinaigrette und Salat aus grünem Spargel und Erdbeeren zu. Sie lernen außerdem weitere kleine ausgefallene Spargelgerichte kennen sowie die würzige Küche mit Erdbeeren. Grüner Pfeffer, Balsamicoessig oder auch Ingwer geben Erdbeeren eine besondere Note. So lassen sie sich beispielsweise gut mit Putenfilet kombinieren.
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Y80670 4,00 Ustd. 28,– €
Küche&Co im Europaviertel
1 Abend, 18.5.2010
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Nicole Reuther

Leichtes im Sommer
Italienische Antipasti
Marinierte Aubergine und Paprika, glasierte Karotten mit Minze, Feige & Parmaschinken, Zucchiniröllchen mit Mascarpone – leichte italienische Antipasti schmecken besonders im Sommer gut. Knusprige ofenfrische Crostinis (italienisch für »kleines Toast«) mit verschiedenartigen mediterranen Pasten oder Tomate ergänzen die kalten Vorspeisen optimal. Typische Zutaten wie Olivenöl, Knoblauch und Pinienkerne gehören auch dazu. Lernen Sie beim gemeinsamen Kochen die Vielfalt der Antipasti kennen – sie können leicht und einfach zu Hause für Familie und Gäste nachgekocht werden.
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Y80680 4,00 Ustd. 28,– €
Küche&Co im Europaviertel
1 Abend, 31.5.2010
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Nicole Reuther

Vegetarisches Buffet
Besondere Gemüseküche fürs Sommerfest
Planen Sie einen Brunch oder erwarten Sie Gäste? Dann macht es Spaß, Gemüse einmal ganz besonders zuzubereiten. Wir starten mit einer Gazpacho (einer kalten mediterranen Gemüsesuppe). Zum Brot gibt es Walnussbutter und Vanilletomaten. Gemüsetörtchen, Mini-Omlettes, Gemüsepuffer und eine würzige Crepetorte sind ebenfalls für diesen Abend geplant. Die ausgefallenen Gemüsespeisen sind nicht nur etwas für Vegetarier – sie ergänzen jedes Buffet sehr gut.
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Y80690 4,00 Ustd. 27,– €
Küche&Co im Europaviertel
1 Abend, 1.6.2010
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Nicole Reuther

Indische Küche
Gönnen Sie sich ein faszinierendes Geschmacksabenteuer und genießen Sie die herzhafte Küche des Punjab in Nord-Indien. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet. Dabei lernen Sie auch die Vielfalt der Gewürze kennen und wie man sie richtig einsetzt. Sowohl den Freunden von Fleischgerichten als auch den Vegetariern eröffnen sich hier ganz neue Möglichkeiten in der Zubereitung. Küche befindet sich in der Hebbelschule (gleicher Schulhof – Gebäude gegenüber), Raabestr. 2 (Zugang Seiten-Eingang Hebbelplatz)
Y80700 16,00 Ustd. 84,– €
Wolfram-von-Eschenbach-Schule, Küche
4 Abende, ab 25.2.2010
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

Y80710 16,00 Ustd. 84,– €
Wolfram-von-Eschenbach-Schule, Küche
4 Abende, ab 15.4.2010
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

Türkische Küche
Die türkische Küche ist bekannt für ihre Vielfalt. Fleisch, Fisch, Gemüse und viele Teiggerichte – gefüllt oder ungefüllt; es gibt Hunderte von verschiedenen Varianten. Wir werden an diesem Abend von jedem etwas kochen. Es geht querbeet durch die Türkei. So lernen Sie auch regionale Gerichte kennen und können sie gemeinsam genießen. Und vielleicht entsteht auch nach diesem Abend eine kulinarische Liebe zur türkischen Küche.
Y80720 4,00 Ustd. 28,– €
Küche&Co im Europaviertel
1 Abend, 3.3.2010
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Bilge Caner

Türkische Gerichte ohne Fleisch
Die Vielfalt der Gemüsearten in der Türkei fördert eine gesunde Ernährung. Durch die Zubereitung mit Olivenöl kommt auch der Gaumen nicht zu kurz. An diesem Abend werden wir Gemüse- und Teiggerichte gemeinsam kochen und genießen – vielleicht auch eine Anregung für Vegetarier, auf einen ganz neuen Geschmack zu kommen.
Y80730 4,00 Ustd. 26,– €
Küche&Co im Europaviertel
1 Abend, 24.3.2010
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Bilge Caner

• **Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen zum Thema Kultur und Kulinarik auf Seite 48.**

Meditatives Kochen
Was der Buddhismus mit vegetarisch-veganer Küche zu tun hat , was am Schweigen sinnlich ist, und wie man bei der Essenszubereitung auch die Seele nährt – das können Sie in diesem Kurs erfahren.
Y80800 12,00 Ustd. 78,– €
Küche&Co im Europaviertel
3 Abende, ab 15.4.2010
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Ulla Reiss

Stilberatung/Kosmetik

Farb- und Stilberatung für Frauen
Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ
Mit der Technik der Farbanalyse wird der individuelle Farbtyp exakt bestimmt. »Ihre Farben« ermöglichen:
– mehr Sicherheit in der Auswahl der Kleidung
– eine überzeugende Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein
Sie gewinnen ein sicheres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe. Die individuelle Stilberatung hilft Ihnen Ihren persönlichen Stil zu finden. Sie erfahren im Seminar Ihre Wirkung auf andere und wie Sie sich selbst sehen. Bitte bringen Sie am zweiten Tag zwei bis drei verschiedene Outfits mit.
Frau Rausch ist staatlich geprüfte Kosmetikerin mit Zusatzausbildung in Farbberatung und Personality Styling.
Ein Farbenpass kann zum Preis von 29,– € im Kurs erworben werden.
Y81510 18,67 Ustd. 73,– €
1 Wochenende
Sa, 6.3.2010, 9:30 – 18:00 Uhr
So, 7.3.2010, 9:30 – 18:00 Uhr
Sylvia Rausch

Farb- und Stilberatung für Herren
Machen Sie mehr aus Ihrem Typ, indem Sie die Farben und Stilrichtungen finden, die am besten zu Ihnen passen – mit dem Ziel authentisch, attraktiv und letztendlich überzeugender zu wirken. Sie erhalten Tipps zur Kleidung, auf Wunsch auch zur Brillenform und Frisur. Sie können gerne Ihr Lieblings(kleidungs)stück oder den letzten Fehlkauf und eine Krawatte mitbringen. Auch als Geschenkgutschein zu Weihnachten geeignet!
Y81520 8,67 Ustd. 42,– €
1 Tag, 16.1.2010
Sa, 11:00 – 18:00 Uhr
Birgit Borowski

Make-Up-Typbestimmung Stufe 1
Visagismus in Theorie und Praxis
In diesem Seminar wollen wir zusammen den Blick für das Gesicht eines Anderen und für unser eigenes schulen. Durch sorgfältige Analyse des ungeschminkten Gesichts wird es sehr viel leichter fallen, das typgerechte, auf natürlichen Farben aufgebaute Make-up zu finden. Ziel des Seminars ist es, sich selbst zu erkennen und das eigene Erscheinungsbild zu betonen.
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel und sämtliche dekorativen Make-up-Produkte, falls vorhanden, mit.
* Materialkostenbeitrag ist in der Kursgebühr enthalten
Y81700 8,00 Ustd. 44,– €*
1 Tag, 13.3.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-Up-Typbestimmung Stufe 2

Visagismus in Theorie und Praxis

In diesem Kurs werden wir die Make-up-Techniken erweitern und insbesondere auf Farben und deren Kombinationsmöglichkeiten eingehen. Weiterhin besteht die Chance, Wünschen nachzukommen und z. B. mit Lidstrich oder falschen Wimpern zu üben. Teilnahmevoraussetzung: Besuch eines anderen Make-up-Kurses von Ulrike Schmidt. Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel und sämtliche dekorativen Make-up-Produkte, falls vorhanden, sowie bei Bedarf falsche Wimpern mit.
* Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Y81710 8,00 Ustd. 44,– €*
1 Tag, 29.5.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit zwanzig. Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen.
Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt, aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel und sämtliche dekorativen Make-up-Produkte, falls vorhanden, mit.
* Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Y81715 8,00 Ustd. 44,– €*
1 Tag, 21.2.10
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Y81720 8,00 Ustd. 44,– €*
1 Tag, 24.4.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Hairstyling

Locken – Wellen – glatte Strähnen

Hier geht es um »der Widerspenstigen Zähmung«. Welche Frisur ist die richtige für mich? Ade von falschen Vorstellungen.
Wie pflege ich meine Haare (Shampoo, Packung etc.)? Wie kann ich meine Frisur umstylen? Wir erlernen einfache Hochsteckfrisuren und den Umgang mit Lockenwicklern und Papilloten. Tipps und Tricks gibt es genügend. Da hilft nur noch eins: Probieren und üben! Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte Aufstellspiegel, Handtuch, sämtliche zu Hause vorhandenen Haarstylingprodukte, Kämme, Haarschmuck mitbringen. Ihre Haare sollten an diesem Tag relativ frisch gewaschen sein. Verwenden Sie an diesem Morgen möglichst wenig Stylingprodukte.
* Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Y81730 8,00 Ustd. 44,– €*
1 Tag, 12.6.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Natürliche Kosmetik selbst gemacht

Pflegende Creme, duftende Duschcreme, Bodylotion oder eine zarte Bodybutter – stellen Sie Ihr eigenes Pflegeprogramm für eine zarte Haut selbst her.
Besonders Menschen mit empfindlicher Haut können die Pflege ganz auf Ihren Hauttyp abstimmen. Sie stellen eine hochwertige, natürliche Kosmetik her – schön verpackt ein tolles Geschenk! Wir verwenden ausschließlich Rohstoffe (Pflanzenöle, Kakaobutter, Sheabutter und ätherische Öle) aus kontrolliert biologischem Anbau.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursgebühr zzgl. 10,– bis 15,– € für Materialkosten (werden nach Verbrauch direkt an die Dozentin gezahlt).

Y81800 5,67 Ustd. 23,– €
1 Nachmittag, 20.3.2010
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Kirsten Wittmer

Was ist drin und dran an Kosmetik?

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die kosmetische Pflegeprodukte verwenden oder damit arbeiten.
Wir beschäftigen uns mit den Inhaltsstoffen von konventionellen und ökologischen Körperpflege- und Stylingprodukten sowie mit ihren Wirkungsweisen auf die Haut.
Unsere Themen sind:
– Zusammenhänge von Inhaltsstoffen, Hautirritationen und Hautveränderungen
– Differenzierung von Inhalts- und Wirkstoffen
– Hintergründe von individuellen kosmetischen Formulierungen und Versprechungen
– Unterschied von Kosmetik und Cosmeceuticals
– Erörterungen zur persönlichen Pflege – dazu bringen Sie bitte einige der von Ihnen verwendeten Pflege-, Make-up- oder Stylingprodukte mit.

Zum Abschluss erhalten Sie eine kleine Broschüre, die Ihnen zukünftig das Einkaufen von Produkten erleichtern wird.

Y81900 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 22.4.2010
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Stephanie Dellmann

Psychologie und Lebenshilfe

Bitte beachten Sie: Unsere Angebote zu den Schwerpunkten Psychologie und Lebenshilfe dienen ausschließlich der Information. Sie sollen und können kein Ersatz für eine persönliche Beratung oder psychotherapeutische Behandlung sein. Für die Teilnahme wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt.

Einführung in die Psychologie

Die Psychologie versteht sich als Wissenschaft, deren Gegenstand das Erleben und Verhalten des Menschen ist. Wie kann die Psychologie dabei helfen, dass wir unsere Mitmenschen, unsere Beziehung zu ihnen und nicht zuletzt zu uns selbst besser verstehen? Wie funktioniert unser »Erleben und Verhalten«? Dieser Kurs bietet einen Einblick in die Themen, Fragestellungen und Methoden der Psychologie und nimmt einige Teilbereiche genauer unter die Lupe, z. B. die Allgemeine Psychologie (Wahrnehmung, speziell die soziale Wahrnehmung, Gedächtnis und Lernen, Motivation und Emotionen), die Sozialpsychologie (Erleben und Verhalten in Gruppen, Gruppendynamische Prozesse, Gruppennormen, Gruppendruck), die Persönlichkeitspsychologie und die Diagnostik (z. B. Wie funktionieren Tests?).
Neben der Vermittlung von theoretischen Grundkenntnissen wird besonderer Wert darauf gelegt, den Bezug zur eigenen Erfahrung herzustellen und deren Anwendbarkeit im Alltag zu überprüfen.
Die Dozentin ist Dipl.-Psychologin und Dipl.-Pädagogin.

Y82010 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 4.3.2010
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Lerntherapie

Drei Abende zu den Schwerpunkten LRS (Legasthenie), Dyskalkulie sowie Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung bei Kindern in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Pädagogische Lernförderung e.V. Die Referentinnen sind Dipl.-Sozialpädagoginnen.
Jedem der drei Bereiche der Integrativen Lerntherapie – LRS (Lese- und Rechtschreibschwäche), Dyskalkulie (Rechenschwäche) und Wahrnehmungs- und Konzentrationsschwäche – ist ein Abend dieser Veranstaltungsreihe gewidmet.
Am Beginn eines jeden Abends steht die theoretische, aber anschauliche Darstellung des jeweiligen Bereichs. Es folgen Informationen zu Formen der Förderung/Therapie sowie die Vorstellung geeigneter kindgerechter Fördermaterialien und Spiele.

Lerntherapie I: Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung

Y82050 3,00 Ustd. 14,– €
1 Abend, 15.4.2010
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Nicola Raschendorfer

Lerntherapie II: Dyskalkulie

Y82055 3,00 Ustd. 14,– €
1 Abend, 22.4.2010
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Marianne Lottermann

Lerntherapie III: LRS – Legasthenie

Y82060 3,00 Ustd. 14,– €
1 Abend, 29.4.2010
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Nicola Raschendorfer

Elterntraining »Gesetze des Schulerfolgs®«

Modul I: Mit der Erziehung die Weichen stellen

Bei diesem schulbezogenen wissenschaftlich fundierten Elterntraining geht es um die Rolle der Eltern als Lern-Begleiter ihrer Kinder. Es fördert die schulrelevanten Kenntnisse und Fähigkeiten der Eltern und zeigt ihnen Wege auf, wie sie die Lernfreude der Kinder erhalten und steigern können. Anhand zahlreicher Fallstudien werden gemeinsam die Inhalte der Gesetze erarbeitet. So erhalten die Eltern konkrete Alltagshilfen und bauen ihre Kompetenzen aus.

Die Grundgedanken sind:
- Unsere Kinder können mehr (z. B.: Jeder ist gut in irgendetwas. Niemand soll beschämt werden).
- Eltern sind in der Pflicht.
- Kompetente Eltern haben kompetente Kinder.

Bei dem Seminar wird ein Konzept vermittelt. Es geht nicht um Einzelfall-Lösungen (etwa mit Rollenspielen). Das Kind mit seinen Fähigkeiten steht im Vordergrund.

Das gesamte Training besteht aus drei Modulen:
- Mit der Erziehung die Weichen stellen
- Richtig motivieren – besser lernen
- Familie als Lernort gestalten

Jede/r Teilnehmer/in erhält pro Modul ein Arbeitsheft, das als Nachschlagewerk für die gesamte Schulzeit dienen kann (im Preis enthalten).

Y82080 8,00 Ustd. 36,– €
1 Tag, 29.5.2010
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Tennstedt

Rhetorik für Kinder und Jugendliche

10 – 13 Jahre

Y989210 12,00 Ustd. 57,– €
2 Samstage, ab 20.3.2010
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher
Nähere Informationen auf Seite 162.

Rhetorik für Jugendliche

ab 13 Jahren

Y989220 12,00 Ustd. 57,– €
2 Samstage, ab 23.1.2010
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Y989225 12,00 Ustd. 57,– €
2 Samstage, ab 12.6.2010
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher
Nähere Informationen auf Seite 162.

Gedächtnis und Natur

Innovatives Lernen in Bewegung

Auf einer Wanderung durch den Rabengrund von 11:00 bis 18:00 Uhr werden neueste Erkenntnisse der Hirnforschung vermittelt und Mnemotechniken geübt. So können Sie sich Namen, Zahlen und Abläufe besser merken sowie die Konzentration und Vitalität steigern. Gemeinsame Picknick-Pausen sind eingeplant. Die Dozentin ist Managementtrainerin und Coach. Zielgruppe: Wetterfeste, sportliche Menschen, die Spaß am Lernen und an der Natur haben. Sie brauchen Verpflegung, reichlich Wasser, eventuell Regenkleidung, eine Schreibunterlage, eine Unterlage zum Sitzen und feste Schuhe für den Wald. Treffpunkt: Nerotal, Parkplatz unter der Nerobergbahn

Y82100 9,33 Ustd. 49,– €
1 Tag, 20.6.2010
So, 11:00 – 18:00 Uhr
Claudia Hentschel

Mnemotechniken

Sie lernen Techniken kennen, die hilfreich sind, Ihre Gedächtnisleistung erheblich zu steigern. Nutzen Sie die unterschiedliche Funktionsweise Ihrer rechten und linken Gehirnhälfte und gezielte Mnemotechniken zur Verbesserung Ihrer Auffassungsgabe, Konzentration und Merkfähigkeit.

Inhalte:

Theorie
- Aufbau des Gehirns
- Funktionsweise der rechten und linken Gehirnhälfte
- Neueste Erkenntnisse aus der Neurobiologie

Mnemotechniken
- Kleiner Test – Wie gut ist Ihr Gedächtnis?
- Erarbeiten verschiedener Merktechniken
- Namen und Zahlen besser merken
- Gedächtnistest II – was hat sich verbessert?

Training fürs Gehirn
- Brain Gym
- Aktivitäts- und Ruhephasen
- Die 3-Minuten-Entspannung

Bitte kleiden Sie sich bequem und bringen Sie mindestens 1 Liter Wasser mit.

Y82110 10,67 Ustd. 62,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Claudia Hentschel

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Selbstsicherheit

Unter »Selbstsicherheit« versteht man in der Psychologie »ein starkes Ich, das eine Person befähigt, Situationen aufzusuchen, die diese bislang ängstlich gemieden hat und zu sehen, dass sie in diesen Situationen Erfolg hat«. Selbstsicheres Verhalten ist somit nicht angeboren, sondern eine Fähigkeit, die durch Training erlernt und gestärkt werden kann. Selbstsicheres Verhalten zeigt sich u. a. darin, dass sich eine Person von anderen Menschen abgrenzen kann, dass sie berechtigte Forderungen, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen anderen gegenüber formuliert und durchsetzt, dass sie auf andere Menschen zugeht und Kontakt herstellt. Konkret kann es in Situationen z. B. darum gehen, dass man lernt, »Nein« zu sagen, Gefühle offen zu zeigen, Konflikte zu thematisieren und auch auszuhalten.

Das Seminar ist praktisch ausgerichtet und orientiert sich an den Wünschen und Zielen der Teilnehmer/innen. Übungen erfolgen auch in Form von Rollenspielen und können auf Wunsch aufgezeichnet werden. Zwischen den Übungen finden Hausaufgaben und Realitätsübungen statt. Die Dozentin ist Dipl.-Psychologin und Dipl.-Pädagogin.

Y82150 16,67 Ustd. 61,– €
5 Abende, ab 24.2.2010
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

»Nein« sagen!

Sicher kennen Sie diese Situation: Eigentlich sträubt sich etwas in Ihnen, aber Sie bringen das Wörtchen *Nein* nicht über die Lippen. Sie haben Zeitdruck, zuviel zu tun, kommen selbst zu kurz … aber irgendwie klappt es trotzdem nicht.

Wir wollen in diesem praxisnahen Kurs nachforschen, warum das mit dem *Nein*-Sagen so schwer ist. Was uns hindert, ob beruflich oder privat. Sie haben Gelegenheit in Rollenspielen Situationen aus Ihrem aktuellen Alltag neu zu betrachten. Sie können im geschützten Rahmen neue Verhaltensmuster ausprobieren. Erfahren Sie, wie sich das anfühlt, *Nein* zu sagen und fassen Sie Mut, es an geeigneter Stelle auszuprobieren. Die Dozentin ist Personzentrierte Beraterin (GWG) für Persönlichkeitsentwicklung.

Y82160 9,33 Ustd. 55,– €
1 Tag, 20.2.2010
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler

Anzeige
Dr. med. Ewald Becherer
Frauenarzt
Homöopathie
Naturheilverfahren
Schwerpunkte:
Endometriose
Zyklusstörungen
Prämenstruelles Syndrom
Wechseljahre
Infektionen der Genitalorgane

Taunusstraße 57 · Wiesbaden · Tel. 0611 - 52 95 13 · www.dr-becherer.de

Die Angst vorm Autofahren
– und ihre Überwindung

Der Kurs richtet sich ausschließlich an diejenigen, die bereits im Besitz einer Fahrerlaubnis Klasse B (früher Klasse 3) sind, aber (aus den unterschiedlichsten Gründen) Ängste vor bestimmten Fahrsituationen haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Führerscheinneuling sind und manches Gelernte vertiefen wollen bzw. sich an einzelne Fahrsituationen nicht herantrauen, oder ob Sie den Schein schon vor vielen Jahren erworben haben und nun, da Sie seit dieser Zeit nicht selber gefahren sind, der Praxisbezug fehlt. – An diesem Wochenende werden Sie an die Problematik, bestimmte Fahrsituationen (wie z. B. Überholen, Fahrstreifenwechsel, Einparken oder Autobahnfahrten) aus Angst vor Misserfolg oder wegen falscher Risikoeinschätzung zu meiden, herangeführt, so dass die zugrunde liegenden Ängste erkannt und gelöst werden können. Der Kurs ist in einen theoretischen Teil, der durch eine NLP-Trainerin geleitet wird, und einen fahrpraktischen Teil mit einem Fahrlehrer gegliedert (Auto wird gestellt). – Zusätzlich € 5,– für Arbeitsmaterialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen.

Y82165 13,00 Ustd. 89,– €
1 Wochenende
Sa, 26.6.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 27.6.2010, 10:00 – 13:30 Uhr
Sylvia Dettloff, Peter J. Kotulla

Wie soll ich mich entscheiden?
Zufriedenheit mit dem eigenen Leben – Wochenendworkshop mit Psychodrama und Malen

Diese Frage ist verknüpft mit der Fähigkeit, aus vielen Möglichkeiten die Entscheidung zu treffen, die ich auch umsetzen kann und will. Nur, wie komme ich dahin? Im psychodramatisch geleiteten Rollenspiel können Sie mit allen Ihren Ideen in Kontakt treten und Ihr »Bauchgefühl« weist Ihnen den Weg. Unterstützt wird die Methode durch das Malen von inneren Bildern. Bitte Papier, Pinsel und Wasserfarben, Glas und Stifte mitbringen.
Die Dozentin ist Dipl.-Sozialpädagogin und Psychodramaleiterin.

Y82180 13,33 Ustd. 57,– €
Villa Schnitzler
1 Wochenende
Sa, 27.3.2010, 10:00 – 13:00
und 14:00 – 17:00 Uhr
So, 28.3.2010, 10:00 – 14:00 Uhr
Petra von Breitenbach

Durch Malen zum Selbst:

Inneren Bildern eine Form geben

Y21221 8,00 Ustd. 49,– €
1 Wochenende
Sa, 29.5.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 30.5.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
Esther Scholz-Zerres
Nähere Informationen auf Seite 33.

Aufstellungsarbeit
bei Gefühlsverwirrungen und Verstrickungen

Beziehungsprobleme mit anderen Menschen, aber auch Fragen der persönlichen Zukunftsperspektive und Entscheidungsprobleme (Soll ich heiraten oder nicht? Sollen wir Kinder haben oder nicht? Soll ich umziehen oder nicht?) werden oft durch Gefühlsverwirrungen verdunkelt.
Durch Konzepte der Aufstellungsarbeit, bei der die Problematik mithilfe anderer Teilnehmer/innen in Szene gesetzt wird, können mögliche Zusammenhänge erforscht, neue Aspekte entdeckt und Lösungsansätze angebahnt werden.

Y82190 16,00 Ustd. 76,– €
1 Wochenende
Sa, 8.5.2010, 10:00 – 13:00
und 15:00 – 18:30 Uhr
So, 9.5.2010, 9:30 – 13:00
und 14:00 – 16:00 Uhr
Dominik Laubach, John Stevens

Im Einklang mit der familiären Ordnung
Eine Stammbaum-Analyse

Wer schon eine Familienaufstellung gemacht hat, wird es wissen: Es sind die ungelösten Probleme in der Herkunftsfamilie, die die Tendenz haben, bei späteren Generationen chronische und z. T. hartnäckige Folge-Probleme zu erzeugen. Um den Rücken also wirklich frei zu haben für sein eigenes Schicksal, ist es sinnvoll, seinen Stammbaum auf solche ungelösten Aspekte zu überprüfen. An diesem Abend werden Sie angeleitet, Ihren eigenen Stammbaum zu erstellen. Anhand eines fiktiven Stammbaums lernen Sie exemplarisch das Prinzip der Stammbaumanalyse kennen. Es werden die wesentlichen Problem-Typen mit ihren Lösungen vorgestellt, so dass Sie für sich persönlich eine solche Überprüfung vornehmen können, und gegebenenfalls Ansatzpunkte für die entsprechende Lösung finden.

Y82270 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 29.4.2010
Mi, 18:45 – 21:45 Uhr
Dr. med. Joachim Witton

Dem Schicksal eine neue Chance geben

Leben bedeutet Wachstum und immer wieder auch Neuausrichtung – durch veränderte Vorstellungen vom Leben oder durch Notwendigkeiten, die das Schicksal setzt: Dies können mehr oder weniger sporadisch auftretende einzelne Sachzwänge sein oder auch ungünstige Schicksalsmuster wie (wiederholte?) Konflikte, Misserfolge, Unfälle, überhaupt jede Art von Missgeschick. An diesem Abend werden die wichtigsten Dynamiken derartiger Schicksalsmuster vorgestellt sowie die entsprechenden Lösungsansätze. (Hierbei werden auch die von Bert Hellinger entdeckten Gesetzmäßigkeiten berücksichtigt.) Auf diese Weise bieten Sie den Schicksalskräften statt der alten Probleme neue Ansatzpunkte an.

Y82280 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 5.5.2010
Do, 18:45 – 21:45 Uhr
Dr. med. Joachim Witton

Anzeige

Zum Weinen in den Keller

Oder wie man richtig trauert

Heilt Zeit alle Wunden? Wie lange darf man traurig sein? Macht Trauer depressiv? Müssen Trauernde weinen? Darf man auf Tote wütend sein? Kann man krank werden, wenn man zu wenig über seine Trauer redet?

Das sind nur einige der Fragen, die sich Trauernde stellen. Wir sind in unserer Gesellschaft immer seltener mit trauernden Menschen konfrontiert. Wir präsentieren lieber eine glatte Fassade. Und so fehlen die Vorbilder der Trauer. Wir haben verlernt zu trauern.

Und wenn dann doch einer trauert, wissen wir oft nicht, damit umzugehen. Wir wollen nichts Falsches sagen oder tun. Und sagen oder tun dann oft gar nichts. Schade, denn Trauernde brauchen unseren Trost. Die Trauer ist das Klärwerk der Seele. Wer richtig trauert, schützt sich gegen Depression. Und wer Trauernden beisteht, tut ihnen einen unbezahlbaren Dienst.

An drei Abenden wollen wir uns dem Phänomen der Trauer aus psychologischer Sicht nähern. In Kleingruppen tauschen wir uns über eigene Trauererfahrungen und unseren persönlichen Umgang damit aus. Wir besprechen Trauerrituale, lernen über die psychologische Bedeutung von Trauer als Katalysator der Seele und finden heraus, was uns wieder heil macht.

Dieses Seminar ist geeignet für Menschen, die trauern oder Trauernde begleiten.

Y82290 8,00 Ustd. 43,– €
3 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Holger Schlageter

Viktor E. Frankl »Sinn und Gesundheit«

Logotherapeutische Handlungshilfen für ein erfülltes Leben

Werteverlust und Sinnentleerung werden in der Öffentlichkeit und den Medien viel beklagt und diskutiert. Burn Out oder die Zunahme von Depressionen werden dabei als eine Folge unserer Sinn entleerten Geschäftigkeit beschrieben. Vor diesem Hintergrund bietet uns die Logotherapie (griech., logos = Sinn) konkrete Handlungshilfen an, um unseren Alltag neu zu bereichern. Das Seminar gibt Impulse zum Nachdenken für einen Weg aus dem Alltagsstress:

– Welche Wege führen in ein sinnerfülltes Leben?
– Welche persönlichen Werte spielen dabei eine wegweisende Rolle?
– Wie gelange ich vom Reagieren zum »Handeln mit innerer Zustimmung«?

Literaturempfehlung: Frankl, Viktor E. (2002) »…trotzdem Ja zum Leben sagen«, Kösel-Verlag: München

Y82300 3,00 Ustd. 14,– €
1 Abend, 25.3.2010
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Wolfram Krug

Schuld und Vergebung

»Wenn wir einen Menschen hassen, so hassen wir in seinem Bild etwas, was in uns selber sitzt.« Hermann Hesse

In diesem Seminar geht es um nicht bewältigte Konflikte in Beziehungen zu anderen Menschen, die Energie kosten und nicht zur Ruhe kommen lassen. Es geht um kreisende Gedanken von Schuld und Unschuld und die damit verbundenen Fragen:

– Wie kann dieser Teufelskreis durchbrochen werden?
– Welches Denken und Verhalten ist erforderlich, um mehr inneren Frieden zu finden?
– Was heißt Vergebung – uns selbst und anderen gegenüber?

Methoden wie kurze Inputs, Einzel- und Kleingruppenarbeit sowie geführte Meditationen können einen Perspektivwechsel ermöglichen. Wenn verkrustete Schuldzuweisen und -gefühle aufgelöst werden, entsteht Freiheit für neue Entwicklungsschritte.

Der Dozent ist Dipl.-Sozialarbeiter und Psychotherapeut und ist in der psychosozialen Beratung tätig.

Buchtipp: Dawson, Michael »Der Weg der Vergebung«

Y82310 8,00 Ustd. 43,– €
1 Tag, 17.4.2010
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Manfred Mickein

Wendepunkte

Persönliche Krisen bewältigen und nutzen

Das Wort Krise kommt aus dem griechischen (Krisis – Entscheidung) und beschreibt eine problematische, mit einem Wendepunkt verknüpfte Entscheidungssituation. Das chinesische Wort für Krise meint interessanterweise zum einen Gefahr, zum anderen aber auch Gelegenheit. Daraus ergibt sich die Sichtweise, dass auch die persönliche Lebenskrise zwei Gesichter hat, die zusammen gehören, sich wie Licht und Schatten bedingen und im Wechselspiel Bewegung und Wandlung hervorbringen.

Ziel der Seminarreihe ist es, belastende Gefühle in schwierigen Lebenssituationen mitzuteilen, zu bearbeiten und im Dialog mit anderen Menschen zu überwinden. Das Aufspüren von neuen Perspektiven, die Bewusstwerdung von hemmenden Verhaltensmustern, eine gemeinsame, empathische Entwicklung von Lösungsideen sind wichtige Grundlagen des Seminars.

Der Dozent ist Dipl.-Sozialarbeiter, Heilpraktiker für Psychotherapie und arbeitet methodisch vielfältig als Supervisor und Coach (Klientenzentrierte Gesprächsführung nach C. Rogers, Methoden aus der Systemtheorie, die Skulpturarbeit nach V. Satir sowie verschiedene Entspannungstechniken).

Y82315 13,33 Ustd. 66,– €
5 Abende, ab 13.4.2010
Di, 18:00 – 20:00 Uhr
Christoph Beranek

Partnersuche – Wer passt zu mir?

Sie kennen das: Eine Partnerschaft löst sich auf. Wissen Sie auch warum? Viele Menschen ziehen sich durch die Verletzungen einer gescheiterten Beziehung zurück und sind verunsichert. Doch die so gewonnenen Erfahrungen sind sehr wertvoll. Sie können Sie lehren, sich selbst besser zu verstehen. Und Ihnen die Frage beantworten: Weiß ich eigentlich, was ich *wirklich* will? Erst dann können Sie ein Gefühl dafür entwickeln, wie Ihre kommende Partnerschaft aussehen soll, worauf Sie achten wollen, wofür Sie offen sind.

In diesem Workshop kommen Sie Ihrer persönlichen Antwort näher und erhöhen damit die Chancen, einen Partner zu finden, der zu Ihnen passt und der Ihnen gut tut. Also eine unerlässliche Voraussetzung, Glück in der Partnerschaft zu ermöglichen.

Die Dozentin ist Personzentrierte Beraterin (GWG) für Persönlichkeitsentwicklung.

Y82330 9,33 Ustd. 55,– €
1 Tag, 13.3.2010
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Anzeige

BrainPoint® Wiesbaden
Zentrum für schnelles Lernen, Lesen und Verarbeiten
Intensive Einzelarbeit

Konzentration steigern
Kreativität verbessern
Namen, Zahlen,Termine merken
Regeneration fürs Gehirn

• für Profis
Spitzenleistung fürs Gehirn
• für Studenten
konzentriert lernen
• für Senioren
fit im Kopf

Angebote
• Memotechniken
Gedächtnisleistung steigern
• Speed Reading
schneller lesen – mehr behalten
• Jogging fürs Gehirn
Auspowern, den Kopf freimachen
• Jonglieren
Gehirn synchronisieren
• wissenschaftliche Vorträge
Neurobiologie, Brainfood, etc

Claudia Hentschel
Tel 0611 - 1 84 02 02
www.hentschel-coaching.de
ch@hentschel-coaching.de

Sinn und Sinnlichkeit

Für Frauen, die ihre Sinnlichkeit wieder oder neu entdecken möchten. Frauen befinden sich heute mehr denn je im Spannungsfeld zwischen den eigenen individuellen Bedürfnissen und den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Meist bleibt wenig Zeit, um sich um sich selbst und die eigene Weiblichkeit zu kümmern – und zu erkennen, es ist schön, Frau zu sein und die Freiheit zu haben das Leben sinnlich zu leben.
Dieses Seminar ist eine Einladung sich spielerisch mit den Sinnen und der eigenen Sinnlichkeit auseinander zu setzen, um ein neues, intensives Lebensgefühl zu entdecken und an Ausstrahlung zu gewinnen
Wir werden unsere fünf Sinne mit sinnlichen Übungen und kleinen Gaumenfreuden schulen. Dadurch entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 10,– Euro (direkt an die Dozentin zu zahlen).

Y82390 12,00 Ustd. 47,– €
1 Wochenende plus Materialkosten
Fr, 23.4.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.4.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Gabi Grosmann

Gewalt-Sehen-Helfen

- Jede/Jeder kann mit einer Gewaltsituation konfrontiert werden.
- Jede/Jeder kann helfen.
- Tipps zum »richtigen« Handeln (ohne sich oder andere zu gefährden)
- Stärkung der Helferkompetenz durch konkrete Informationen

Geschultes Personal der Polizei und Mitarbeiter/innen verschiedener Wiesbadener Institutionen und der Stadtverwaltung vermitteln in sieben Stunden kompetentes Verhalten bei erkennbaren Gewaltsituationen in der Öffentlichkeit. In lockerer Atmosphäre lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Helferkompetenz stärken.

Y82560 9,33 Ustd. 5,– €
1 Tag, 24.4.2010
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr

Weiterbildungen

Zusatzausbildung zum Mediator/zur Mediatorin

Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA jetzt auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden.
Ziel der Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet.
Der Lehrgang umfasst 8 Seminare im Gesamtumfang von 160 UE (1 UE = 45 Minuten). Diese verteilen sich über den Zeitraum von einem Jahr auf 7 Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche. Zwischen den Seminaren treffen sich die Teilnehmer/innen in kleineren Intervisionsgruppen. Von diesen zehn geplanten Treffen finden zwei mit Supervision statt. Die Kosten für die Supervision sind im Lehrgangsentgelt von 1880,– € (keine Ermäßigung möglich) enthalten. Die Unterkunft und Verpflegung während der Bildungsurlaubswoche (zurzeit ca. 250,– €) wird direkt an das Bildungshaus gezahlt. Ausführliche Informationen über Inhalte und Termine (Kurs-Nr.: Y82600, Beginn: April 2010) erhalten Sie unter www.vhs-wiesbaden.de oder auf Wunsch zugesandt. Telefonische Anfrage unter (06 11) 98 89-140.

»Die Sache klären, die Menschen stärken«

H. v. Hentig

Wie führe ich ein konstruktives Gespräch?

Diese Tagesveranstaltung richtet sich an Menschen in pädagogischen und Heil- und Hilfsberufen (Lehrer/innen, Erzieher/innen, Logopäden/Logopädinnen u. a.), die zunehmend gefordert sind innerhalb ihres Arbeitsalltags Gespräche zu führen, in denen es um die Klärung verschiedener Belange geht.
Sei es das Gespräch mit Eltern betroffener Kinder, einem Kollegen/einer Kollegin aus dem Team oder einem »schwierigen« Klienten/Patienten.
Wie führt man ein solches Gespräch effektiv, ziel- und lösungsorientiert, ressourcenvoll und mit Leichtigkeit und Spaß?
An diesem Tag geht es um die praxisnahe Vermittlung und Anwendung von Gesprächsführung und Fragetechniken, die demonstriert und geübt werden. Nicht das Warum steht im Vordergrund des Fragens, sondern eher das Was, Wie, Wofür, Wodurch, Womit, Worum… Fragen, welche Raum lassen für das Entwickeln neuer Sichtweisen und Lösungen, die beim Gesprächspartner eigene Denkprozesse anstoßen und motivieren, an einer gemeinsamen Lösung mitzuarbeiten.
Die Dozentin ist Logopädin (dbl), Systemische Beraterin und NLP-Master (DVNLP) und arbeitet auf der methodischen Grundlage von Klientenzentrierter Gesprächsführung nach Carl Rogers, der Hypnotherapeutischen Gesprächsführung nach Milton Erickson und dem Neuro-Linguistischen Programmieren nach Bandler & Grinder.

Y82620 8,00 Ustd. 40,– €
1 Tag, 24.4.2010
Sa, 9:30 – 16:30 Uhr
Sigrid Ratmann

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung

Helfende Hände, die wissen, was sie tun!

Immer mehr ältere Menschen sind auf andere angewiesen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die meisten von ihnen wünschen sich, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können – doch ohne Unterstützung ist dies häufig nicht möglich. Die bisher verfügbaren Hilfen sind entweder sehr teuer oder unseriös bzw. illegal. Der Bedarf an qualifizierten Helfer/innen in diesem Bereich ist groß, das Angebot bisher noch gering.
Die hier angebotene Qualifizierung soll die Kursteilnehmer befähigen, auf fachlich fundierter Basis Senioren zu betreuen. Das umfassende theoretische Curriculum (200 h) wird ergänzt durch ein persönliches Coaching (4 h pro Teilnehmer), sowie ausführliche Hospitationen in der stationären und offenen Altenhilfe (50 h).
Angesprochen sind Menschen, die sich in der Altenhilfe etablieren wollen, aber nicht in den klassischen Berufsfeldern der Alten- oder Krankenpflege tätig sein wollen oder können.
Vor Kursbeginn wird ein persönliches Gespräch geführt, bei dem über den Kurs informiert wird und über Eignung und Neigung der Interessierten entschieden wird.
Kursinhalte:

- Gerontologie (Altersforschung) und Geriatrie (Altersmedizin)
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Umgang mit Verwirrtheit und Demenz
- Umgang mit Verlusterfahrungen, Tod und Sterben
- Beschäftigung und Aktivierung (Gedächtnistraining, Gymnastik etc.)
- Supervision und fachliche Begleitung der Hospitationen
- Grundkenntnisse in Pflege, Hauswirtschaft und Hygiene
- Überblick über altengerechtes Wohnen und Hilfsmittel
- Erste Hilfe für Senioren (ASB-Bescheinigung)
- Einführung in relevante sozialrechtliche Themen (Betreuungsrecht, Grundsicherung, Pflegeversicherung u. a.)
- Rechtliche Grundlagen und Voraussetzungen für eine festangestellte oder selbständige Tätigkeit

Keine Ermäßigung! Ratenzahlung möglich! (6 × 255,–) plus € 5,– Bearbeitungsgebühr

Y51930 200,00 Ustd. 1530,– €
Beginn: 26.1.2010
Nähere Infos telefonisch unter (06 11) 98 89-151 (Frau Schillinger).

Prävention und Gesundheitsbildung

Sehnsucht ist die Mutter aller Süchte

Ein Abend zum Thema Sucht

Warum beschäftigen wir uns zwanghaft mit Gedanken, Tätigkeiten oder Genussmitteln, die uns schaden und unsere Lebendigkeit dämpfen? Warum rutschen wir in Depression und Lähmung, statt das Leben zu genießen? Warum flüchten wir in Arbeit, statt Liebe zu leben? Warum rauchen, kiffen, schlucken wir, obwohl wir insgeheim doch wissen, dass wir so nicht zu einer gesunden Bewusstseinserweiterung kommen? In diesem Seminar geht es um die psychischen Mechanismen, die hinter der Sucht stehen und sie aufrechterhalten: um die stets unerfüllbare Sehnsucht, ein Defizit aus Kindertagen zu stillen und um den unbewussten Versuch, bestimmten Seiten unserer persönlichen Wahrheit nicht ins Gesicht zu sehen. Die Lösungsschritte werden so angeboten, dass Sie diese innerlich gefühlsmäßig mitvollziehen können. Hierbei werden die von Bert Hellinger entdeckten Familiendynamiken mit einbezogen.

Y83030 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 13.4.2010
Di, 18:45 – 21:45 Uhr
Dr. med. Joachim Witton

Fit & Vital zum Wohlfühlgewicht

Sie möchten endlich langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und behalten?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Um das individuelle Wohlfühlgewicht zu erreichen und langfristig zu halten, ist es wichtig, dass Ernährung, Bewegung und Entspannung miteinander kombiniert werden.
In diesem Kurs bekommen Sie Einblicke, diese drei Komponenten miteinander zu verbinden und mit Spaß umzusetzen. Sie erlernen Schritt für Schritt Ihr Essverhalten zu verändern und bekommen Anregungen, körperlich aktiv zu werden. Wir werden uns an den Gruppenabenden mit Themen der Ernährung beschäftigen, gemeinsam Gymnastik- und Entspannungsübungen ausprobieren und somit ein individuelles Bewegungsprogramm zusammenzustellen.
Inhalte der Gruppenabende:
– allg. Ernährungslehre
– Nährstoffe unter der Lupe
– Lebensmittelqualität
– Einkauf
– Zubereitung von Lebensmitteln
– Tipps & Tricks für die dauerhafte Umsetzung
– Gymnastikübungen
– Entspannungsverfahren
Kursunterlagen sind in der Gebühr enthalten. Rezepte können im Kurs gegen ein Entgelt zusätzlich erworben werden.
Frau Hauser-Bürklein ist Diätassistentin, Sport- und Gesundheitstrainerin und Heilpraktikerin.

Y83090 16,00 Ustd. 57,– €
8 Abende, ab 11.1.2010
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Eva Hauser-Bürklein

Haben Sie Diäten satt?

Entspannt abnehmen mit Hilfe des Unterbewusstseins

Statt zu dem Wunschgewicht führen Diäten häufiger zu Frust und Ärger, da Diäten eher nicht an der Stelle ansetzen, die für das Übergewicht verantwortlich ist. Ein Weg zum Wunschgewicht führt über das Unterbewusstsein. Für einen dauerhaften Erfolg gilt es, die Einstellung zum Essen zu verändern, um langfristig ein gesundes und bewusstes Essverhalten zu ermöglichen. Als Coach (FH) und Entspannungstherapeutin arbeitet die Dozentin mit unterschiedlichen Verfahren (z. B. Tiefenentspannung und Suggestion), um ein gesundes Essverhalten zu ermöglichen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken sowie neue Motivation zu einer gesunden Bewegung zu geben.
Bei Schwangerschaft, Blutdruckproblemen, psychischen Erkrankungen oder Epilepsie bitte vorher den behandelnden Arzt konsultieren!
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Y80550 8,00 Ustd. 43,– €
4 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Viktoria Wolter

Die Kunst des Sehens

Augenübungsabend

Um die Jahrhundertwende kamen amerikanische und deutsche Ärzte auf die Idee, die Sehkraft der Augen durch Übung und Entspannung zu schulen und zu verbessern. Dieser Kurs wendet sich an diejenigen, die
– Vorsorge für ihre Augen
– Entspannung überlasteter Augen im Alltag
– Erhaltung bzw. Steigerung der Sehfähigkeit
erreichen wollen.
Kursprogramm: Informationen zu Anatomie und Stoffwechsel der Augen, Zusammenspiel zwischen Augen, Gehirn und Seele. Praktische Übungen für den Alltag zur Erfrischung der Augen und des Körpers sowie Übungen, die auf sanfte Weise die Sehgewohnheiten verändern helfen.
Bequeme Kleidung wird empfohlen.
Buchtipps: Aldous Huxley: Die Kunst des Sehens, Piper TB; Dr. med. H. G. Schmidt: So erhält die Natur die Sehkraft, Hädecke TB

Y83110 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 2.3.2010
Di, 18:45 – 20:45 Uhr
Karl-Heinz Kollert

Burnout – Burn light

Wieder Atem schöpfen

Burnout bedeutet nach dem Psychoanalytiker Freudenberger Erschöpfung durch Mitgefühl. Das Burnout-Syndrom tritt häufig im mittleren Alter, bei helfenden Berufen und sehr engagierten und ehrgeizigen Menschen auf. Die Balance zwischen Beruf oder anderen Verpflichtungen und sozialen Beziehungen, körperlichem Wohlbefinden sowie Lebenssinn ist verloren gegangen, der Dauerstress beginnt. Körper- und Atemübungen führen raus aus der Stress-Spirale. Wieder Bei-sich-sein, innerlich »zwei Schritte zurückgehen«, um selbst bestimmt auf emotionalen Stress und flexibler in problematischen Situationen zu reagieren, das sind die Ziele dieses Kurses.
Bitte bequeme Kleidung, Decke und Socken mitbringen.

Y83180 11,67 Ustd. 52,– €
7 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 20:00 – 21:15 Uhr
Hanne Engelhardt

»Klopf Dich frei…«

mit EFT
(Emotional Freedom Techniques)

Stress, Hektik, Ärger, Angst und andere Gefühle beeinträchtigen oftmals unser seelisches Wohlbefinden. Wie finde ich in solchen und anderen Gefühlssituationen wieder positive Energie? EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine neue Form von Akupressur, die bei alltäglichen Stress-Situationen und emotionalen Belastungen einsetzbar ist. Während man an ein bestimmtes Problem denkt, werden bestimmte Punkte am Körper geklopft. Hierdurch werden innere emotionale Prozesse in Bewegung gesetzt, die den Zugang zu positiver Energie öffnen. Einführung in Geschichte, Entwicklung und Anwendungsmöglichkeiten des EFT.

Y83190 4,00 Ustd. 15,– €
1 Abend, 12.3.2010
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Dr. phil. Reinhard Müller

Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt und der Kopf wird wieder frei

Dieser Tag dient der Stressverringerung durch unterschiedliche Tanzansätze, achtsame Bewegungen und dem Herausfinden persönlich hilfreicher Möglichkeiten, durch Bewegung ruhiger und gelassener zu sein. Erste Strategien für die Übertragung in den Alltag können gemeinsam entwickelt werden.
Dass eine Tanztherapie darüber hinaus nachhaltig Stress verringert, die Lebensqualität und auch die sozialen Beziehungen verbessert, wurde durch eine Wirksamkeitsstudie belegt.
Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe mitbringen.

Y83210 8,00 Ustd. 43,– €
1 Tag, 30.1.2010
Sa, 9:30 – 16:30 Uhr
Anke Teigeler

Anzeige

Ein Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Yoga nach Maß

Ihr individuelles Übungsprogramm für das regelmäßige Üben zu Hause
- auch in der Schwangerschaft
- und bei vielen akuten Beschwerden.

Katharina Jäschke
Yogalehrerin BDY/EYU
Yogateacher KHYF
Tel. (06 11) 81 25 14
Email: kontakt@katharina-jaeschke.de
www.yogapraxis-wiesbaden.de

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Ein bestimmter Stresslevel am Arbeitsplatz ist so selbstverständlich geworden, dass die daraus entstehenden Belastungen manchmal kaum noch wahrgenommen werden. Die Gewöhnung an bestimmte Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, allgemeine Unzufriedenheit und Unruhe sowie Essstörungen oder übermäßiger Alkoholkonsum – um nur einige zu nennen – lässt oft keinen Zusammenhang mehr zwischen Ursache und Wirkung erkennen und ermöglicht damit auch keine Einflussnahme.
In diesem Bildungsurlaub werden die Zusammenhänge von Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung sowie Auswirkungen auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Job verdeutlicht. Darüber hinaus geht es um praktische Bewältigungsmöglichkeiten von Stress am Arbeitsplatz, kurze Entspannungsübungen für zwischendurch, Essgewohnheiten und das Bewegungsverhalten sowie den Umgang mit Genussmitteln. Es wird ein ganzheitlicher Ansatz gesundheitsbewussten Verhaltens für Berufstätige in Theorie und Praxis vorgestellt.
Y83220BU 40,00 Ustd. 200,– €
1 Woche, 19.4. – 23.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eva Hauser-Bürklein, Wolfram Krug, Julia Warnach

Die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine Phase im Leben einer Frau, die sehr unterschiedlich erlebt werden kann. Manche Frauen erleben die Wechseljahre massiv, andere merken nur wenig. Dieses Seminar, das aus zwei Abenden besteht, zeigt Ihnen die Hintergründe für diese sensible Lebensphase und erklärt, wodurch die individuellen Unterschiede bedingt sein können. Sie lernen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für Ihre Beschwerden kennen. Neben dem Nutzen und den Risiken einer Hormonbehandlung werden Ihnen insbesondere auch bewährte alternative Behandlungen vorgestellt. Sie erhalten die Möglichkeit, eine individuelle und ganzheitliche Behandlung zusammenzustellen. Der Referent ist Frauenarzt mit den Zusatzausbildungen Naturheilverfahren und Homöopathie.
Y83300 4,00 Ustd. 16,– €
2 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. med. Ewald Becherer

Menopause: Der zweite Frühling

Viele Frauen leiden unter den Wechseljahren. Dabei müssen Beschwerden beim Übergang in eine neue Lebensphase nicht sein. In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie man Störungen nach den Methoden der traditionellen chinesischen Medizin mit Ernährung, Akupressur und Qi Gong vorbeugen kann. Neben der Behandlung klassischer Beschwerden wie Hitzewallungen und Schwitzen wird auch auf die Vorbeugung der Osteoporose eingegangen.
Y83305 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 20.1.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Julia Kleinhenz

Hormonyoga

Hormonyoga richtet sich nicht nur an Frauen in den Wechseljahren, sondern ist bereits für Frauen ab 35 empfehlenswert, da die Hormonproduktion nach dem 30. Lebensjahr langsam abnimmt. Auch für jüngere Frauen mit starken Hormonschwankungen und Beschwerden vor oder während der Menstruation ist es sinnvoll Hormonyoga zu praktizieren.
Die Übungen basieren auf dem Hatha-Yoga. Geübt wird in dynamischer Weise in Verbindung mit intensiver Atemtechnik. Die so aktivierte Energie wird dann gezielt im Körper gelenkt, um die Organe, die für die Hormonerzeugung wichtig sind, zu aktivieren. Yoga-Kenntnisse sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Es gibt eine Gegenanzeige bei östrogenbedingten Krebserkrankungen sowie zu hohem Blutdruck.
Bitte Decke und Yogakissen (falls vorhanden) mitbringen.
Y85340 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Jutta Ehrich

Die Franklin-Methode®

Möchten Sie zu einem wachen Körper, zu Kraft, Koordination und Beweglichkeit gelangen?
Ein anregender Weg dahin ist die Franklin-Methode®, die den Geist mit seiner Vorstellungskraft (Imagination) und den Körper zusammen bringt. Sie ist weltweit die einzige physische Trainingsmethode, die sich primär auf die Imagination konzentriert. Mit Hilfe der imaginativen Bilder und durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe erhalten Sie eine klare Vorstellung davon, wie der Körper funktioniert und wie Ihr Körper zu mehr Koordination, Beweglichkeit und Kraft gelangt. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Haltung und Ihre Wahrnehmung – egal, ob Sie dies für die alltägliche Bewegung oder für spezielle Sportarten einsetzen wollen. Die Methode ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene – für jung und alt geeignet.

Wohlige Schultern, fließender Nacken

Sie lernen auf vielfältige und kreative Weise Nacken und Schultern zu entspannen – durch Einsatz von Bildern und Imagination. Bewegungsübungen, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen und Wahrnehmungsübungen, die für mehr Gelassenheit in Stresssituationen sorgen.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Y83350 4,00 Ustd. 20,– €
1 Vormittag, 18.4.2010
So, 10:00 – 13:00 Uhr
Constanze Paul

Kniegeschichten

Wie funktioniert eigentlich das Kniegelenk? Kreuzbänder, Kniescheibe und Menisken – wir schenken ihnen höchste Aufmerksamkeit und lernen sie auf unterschiedlichste Art und Weise anatomisch und imaginativ, mit Hilfe von Bildern, besser kennen. Der Kurs richtet sich an alle, die Knieproblemen vorbeugen oder bei bereits bestehenden Knieproblemen Entlastung schaffen möchten.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Y83360 4,00 Ustd. 20,– €
1 Nachmittag, 18.4.2010
So, 14:00 – 17:00 Uhr
Constanze Paul

Das Wahrnehmen des Cranio-Sacral-Rhythmus

Zwischen Schädel (Cranio) und Kreuzbein (Sacral) wiegt rhythmisch und sanft der »Atem des Lebens«. Ist der »Atem des Lebens« in seinem freien Ausdruck behindert, können eine Vielzahl von Beschwerden auftreten. Eine Reihe von Übungen kann Sie darin unterstützen, sich auf den cranio-sacralen Rhythmus einzustimmen:
– bewusste Wahrnehmung der Rhythmen des Körpers: Herzschlag – Atem
– über eine Reihe von »Lauschstationen« Kontakt mit unseren Körperteilen aufnehmen und den Rhythmus spüren.
– den cranio-sacralen subtilen Puls fühlen, der den ganzen Körper beeinflusst.

Der Körper und unser Wesen gewinnen eine neue Freiheit und tiefe Entspannung.
Bitte warme Socken mitbringen.
Y83400 8,00 Ustd. 38,– €
1 Tag, 27.2.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

Beckenbodentraining

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:
– Senkung von Gebärmutter und Blase
– unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
– Einschränkung der sexuellen Empfindung

Inhalte dieses Kompaktkurses sind:
– Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
– Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
– Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
– Entspannung

Bitte bringen Sie ein Handtuch, warme bequeme Kleidung und dicke Socken mit.
Y83410 6,00 Ustd. 22,– €
3 Abende, ab 2.6.2010
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Elke Bauer

Erkrankungen und Heilmethoden

»Ich hab die Nase voll…«

Ein psychosomatisches Symptom?

Ansätze für psychosomatisches Denken sind bereits bei Hippokrates erkennbar. Die romantische Medizin (Heinroth,1818) hat das Konzept des »moralischen« Faktors im Krankheitsgeschehen aufgegriffen und erweitert. Gegenstand der Psychosomatik ist die Erforschung von Wirkmechanismen unserer Umwelt auf die Seele-Leib-Einheit.
Anhand von Beispielen und eigenen Erfahrungen soll dargestellt werden, inwieweit wir im seelisch-vegetativen Bereich empfänglich sind und aus dem Gleichgewicht kommen können. Denn körperliche Erscheinungen können unmittelbar Reaktionen und Ausdruck von Umwelteinflüssen sein, die bis zu Krankheitserscheinungen reichen.
Der Dozent ist Facharzt für Innere Medizin, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Y83490 4,00 Ustd. 16,– €
2 Abende, ab 20.4.2010
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. med. Klaus S. Wilbrand

Schulmedizin und Alternative Medizin

Widerspruch oder Ergänzung?

In unserem Gesundheitswesen gibt es sicher mehr Trennendes als Verbindendes zwischen den Vertretern der sogenannten wissenschaftlichen Medizin, der »Schulmedizin«, und den Anhängern der »Alternativen Medizin«. Der Streit darüber, wer Recht hat, führt sicher nicht zu einer Annäherung der Fronten – schon gar nicht zur Hilfe für Patienten, die mit ihren Beschwerden irgendwo im Gesundheitssystem hilflos stranden.
In diesem Seminar werden die grundsätzlichen Unterschiede zwischen »Schulmedizin« und »Alternativer Medizin«, die treffender als »Komplementärmedizin« bezeichnet wird, aufgezeigt und Methoden der Komplementärmedizin vorgestellt. Es wird deutlich gemacht, wie die beiden Bereiche vorteilhaft zusammenwirken können.
Der Dozent ist Facharzt für Innere Medizin, Psychosomatik und Psychotherapie und nach langjähriger Kliniktätigkeit in eigener Praxis in Wiesbaden niedergelassen.

Y83500 4,00 Ustd. 16,– €
2 Abende, ab 18.1.2010
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med Frank Jaschke

Klassische Homöopathie

Seminarreihe mit Inga Wagner, Qualifizierte Homöopathin des BKHD

1. Abend: Einführung in die klassische Homöopathie

Klassische Homöopathie ist eine Heilkunst, die bei sämtlichen akuten und chronischen Erkrankungen ihre heilende Wirkung zeigt, ob akute Infekte, Schmerzzustände, entzündliche, degenerative oder autoaggressive Erkrankungen, Endometriose, Kinderlosigkeit oder psychosomatische Störungen.
Die Homöopathie sieht alle Symptome/Krankheitszeichen als Anstrengungen der Lebenskraft, das geschwächte oder verlorene Gleichgewicht wiederherzustellen. Darum behandelt die klassische Homöopathie nicht die Symptome, sondern den Menschen mit seinen individuellen Krankheitsäußerungen und wirkt stärkend auf seine Lebenskraft ein. Dadurch verschwindet oder verringert sich die Beschwerde als natürliche Folgeerscheinung.
An diesem Abend erhalten Sie auch einen Einblick in die Heilmethode der klassischen Homöopathie, die Gesetzmäßigkeiten der Heilung und der Unterdrückung, die Miasmen (= Grundneigungen zu bestimmten Erkrankungsarten). Sie erfahren, wie homöopathische Mittel laut S. Hahnemann hergestellt werden, welche Potenzen es gibt, wie und wo diese eingesetzt werden und in welcher Weise die Arzneikräfte auf den Menschen wirken.

Y83510 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 22.2.2010
Mo, 19:30 – 21:45 Uhr

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

In den Monaten Februar, März und Mai laden wir Sie an jedem 1. Freitag zu unserem offenen Gesundheitsprogramm ein. Das heißt, dass Sie – ohne Voranmeldung – einen Abend lang in der Zeit von 18:00 bis 21:45 Uhr an unterschiedlichen Angeboten teilnehmen können.
An jedem der Abende finden vier Veranstaltungen aus dem Entspannungs- und Bewegungsbereich zu jeweils 45 Minuten statt. Sie lernen einen Teil unserer Dozent/innen und deren Angebote kennen und können sich ein paar „gesunde“, abwechslungsreiche Stunden gönnen.

Offenes Gesundheitsprogramm

5. Febr. 2010

18:00 – 18:45 Uhr
Tai Chi Chuan
Christa Pfau

19:00 – 19:45 Uhr
Atem, Bewegung und Stimme
Wilhelm Porzelt

20:00 – 20:45 Uhr
Bodystyling
Petra Aptoula

21:00 – 21:45 Uhr
Osteopathie in Selbstanwendung
Andrea Brodersen

5. März 2010

18:00 – 18:45 Uhr
Orientalischer Tanz
Beate von Gruenewaldt

19:00 – 19:45 Uhr
Power-Aerobic
Sandra Stammer

20:00 – 20:45 Uhr
Die fünf Tibeter
Renate M. Weil

21:00 – 21:45 Uhr
Die Feldenkrais®-Methode
Doris Dohse

7. Mai 2010

18:00 – 18:45 Uhr
Sevillanas
Claudia Ketter

19:00 – 19:45 Uhr
Pilates
Yvonne Krause

20:00 – 20:45 Uhr
Das Wahrnehmen des Cranio-Sacral-Rhythmus
Karin Gilch

21:00 – 21:45 Uhr
Selbstmassage für den Alltag
Karl-Heinz Kollert

Die Kosten pro Abend Ihrer Wahl (als Komplettangebot für alle 4 Veranstaltungen) betragen 8,– €.

Eine Ermäßigung ist nicht möglich.
Karten erhalten Sie an der Abendkasse.

Kommen Sie möglichst mit bequemer Kleidung und Turnschuhen – und machen Sie mit!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Alcide-de-Gasperi-Str. 5
Raum B-008

2. Abend: Erkältungskrankheiten
Für die Teilnahme an diesem Abend ist der Besuch der »Einführung in die klassische Homöopathie« oder ein gutes Grundlagen-Verständnis der homöopathischen Heilgesetze erforderlich.
An diesem Abend werden die typischen homöopathischen Mittel vorgestellt, die bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten, Angina, Bronchitis verwendet werden.
Y83520 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 1.3.2010
Mo, 19:30 – 21:45 Uhr

3. Abend: Erste Hilfe mit klassischer Homöopathie
Für die Teilnahme an diesem Abend ist der Besuch der »Einführung in die klassische Homöopathie« oder ein gutes Grundlagen-Verständnis der homöopathischen Heilgesetze erforderlich.
An diesem Abend werden die homöopathischen Mittel vorgestellt, die in akuten Notfällen verwendet werden, z.B. bei Knochenbrüchen, Schnittwunden, Zerrungen, Hexenschuss, Schock, Insektenbisse/ -stiche, Vergiftungen.
Y83530 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 8.3.2010
Mo, 19:30 – 21:45 Uhr

4. Abend: Kinder im Mittelpunkt
Für die Teilnahme an diesem Abend ist der Besuch der »Einführung in die klassische Homöopathie« oder ein gutes Grundlagen-Verständnis der homöopathischen Heilgesetze erforderlich.
Erfahrungsgemäß sprechen Kinder sehr schnell auf die homöopathische Behandlung an, und die Heilerfolge sind bei ihnen besonders hoch. Die Homöopathie hilft bei den üblichen Beschwerden im Kindesalter, z. B. bei Bauchkrämpfen, Zahnung, Ohrenschmerzen, Sonnenstich usw. wie bei den klassischen Kinderkrankheiten. Aber auch Behandlungsmöglichkeiten für Gemütsstörungen wie Unruhe, Hyperaktivität, Ängstlichkeit u. a. werden angesprochen.
Y83540 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 15.3.2010
Mo, 19:30 – 21:45 Uhr

Dr. Schüßler Salze
Salze des Lebens
Laut Dr. Schüßler ist Gesundheit das quantitative Gleichgewicht einzelner Mineralsalze. 12 Salze sind es, die unsere Hormone und Stoffwechselvorgänge, Gemüt und Seele beeinflussen. Doch was passiert, wenn sich unser Salzhaushalt im Ungleichgewicht befindet? Wie beuge ich dem vor? Wie wirken die Salze? Welches Salz nehme ich bei Erkältungen, welches bei Fieber? Welches wirkt vorbeugend u. a. bei Alterungsprozessen, Bindegewebsschwächen oder Hautkrankheiten? Und wer war überhaupt Dr. Schüßler?
Antworten auf diese Fragen, Tipps und Tricks erhalten Sie an diesen Abenden. Aufgrund ihrer Eigenschaften – sanft, wirkungsvoll und risikofrei – sind Dr. Schüßler Salze ideal zur Selbstbehandlung.
Y83560 6,67 Ustd. 26,– €
2 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Cäcilia Brendel

Intakter Darm, intakte Gesundheit
Der Darm ist die Grundlage unserer Lebenskraft und damit auch unserer Gesundheit. 80 % unseres Immunsystems befindet sich in den Wänden des Dünn- und Dickdarms. Kommt es zu einer Störung im Darmsystem, kann sich der Körper mit vielen unterschiedlichen Krankheitszeichen wie z. B.:
– Verdauungsstörungen
– Abwehrschwäche
– Allergien
– Kopfschmerzen und Migräne
– chronischen Infekten
– Hauterkrankungen
– psychischen Störungen
dagegen wehren.
Der Abend vermittelt ausführliche Informationen zu Krankheitsbildern, Ursachen und Therapiemöglichkeiten aus naturheilkundlicher Sicht.
Y83600 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 15.4.2010
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Manuela Hildebrandt

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Sauer macht lustig
Oder etwa nicht?
Leiden Sie häufig an Sodbrennen? Haben Sie ständig kalte Hände und Füße? Sind Sie immer wieder erkältet, haben Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme? Die Ursache hierfür ist oftmals eine Übersäuerung des Körpers. Wie Sie dies feststellen und verhindern können, erfahren Sie an diesem Abend. Weitere Fragen, die behandelt werden: Welche Lebensmittel sind säurebildend, welche basischer Natur? Wie kann ich meinen Körper auf einfache und natürliche Weise entschlacken? Im Rahmen der Veranstaltung erhalten Sie einen 7-Tage-Plan für eine basische Ernährungsweise.
Y83610 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 22.3.2010
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Wirbelsäulenbehandlung
nach Dorn
Bewegungsmangel und Fehlbelastungen führen zu Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens. Sie sind Ursache der meisten Rückenschmerzen und einiger anderer Beschwerden. In der Dorntherapie werden verschobene Wirbel ertastet und mit gezieltem Druck wieder in die richtige Position gebracht. Diese Technik nimmt auch positiven Einfluss auf die inneren Organe und die Psyche.
In diesem Kurs erwerben Sie die theoretischen Kenntnisse und erlernen das Selbsthilfeprogramm der Dorntherapie, um den Alltag in Zukunft schmerzfreier zu bewältigen.
Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.
Y83690 5,33 Ustd. 26,– €
1 Nachmittag, 20.3.2010
Sa, 13:30 – 17:30 Uhr
Marijana Weber

Zilgrei® am Arbeitsplatz
Für Menschen am Bildschirm
Immer mehr Menschen, die ständig am Computer-Bildschirm arbeiten, klagen vor allem über Kopfschmerzen, Migräne, Sehschwäche, Spannungsschmerzen im Nacken-/Schulterbereich, Rückenschmerzen und über Verkrampfungen in der »Maus«-Hand.
Zilgrei® ist eine sanfte und sehr wirkungsvolle Atmungs- und Haltungstherapie, die ohne großen Zeitaufwand auch am Arbeitsplatz angewendet werden kann.
Das hier vorgestellte Zilgrei®-Selbsthilfeprogramm beinhaltet spezielle Übungen für Beschwerden wie z. B.:
– Kopfschmerzen/Migräne
– Augenbeschwerden
– Nacken-/Schulterverspannungen
– Rückenschmerzen
– Verkrampfungen in der »Maus«-Hand
Zilgrei® ist einfach, wirkungsvoll, zeit- und kostensparend. Beweglicher und beschwerdefrei – das ist der Wirkungseffekt von Zilgrei®.
Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss mitbringen.
Y83700 10,00 Ustd. 59,– €
1 Tag, 27.2.2010
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Gleichgewichtstraining bei Schwindel
Es gibt viele Schwindelformen und unterschiedlichste Ursachen von Gleichgewichtsstörungen; doch eins haben alle Menschen, die unter dem Symptom Schwindel leiden, gemeinsam: vermehrte Unsicherheit und mangelnde Standfestigkeit, die den Alltag erschweren. Das Gleichgewichtssystem ist jedoch lernfähig und kann durch gezieltes Training wieder reguliert werden.
In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Hintergrundinformationen und praktische Übungen, um die Standfestigkeit und das Gleichgewichtssystem zu trainieren und zu stabilisieren.
Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken mitbringen.
Y83715 5,33 Ustd. 26,– €
1 Tag, 17.4.2010
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr
Susanne Schneider

Gesundheit und Natur

Erkrankungen und Heilmethoden, Entspannung und Körpererfahrung

Jin Shin Jyutsu®

Eine sehr einfache, nebenwirkungsfreie und jederzeit verfügbare Selbsthilfe-Möglichkeit bietet Jin Shin Jyutsu. Das ist eine Jahrhunderte alte japanische Heilkunst, die durch das Berühren bestimmter Punkte entlang der Meridiane für energetische Balance sorgt. Im Jin Shin Jyutsu arbeitet man wie auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin, in der Akupunktur, Akupressur etc. mit sogenannten Organströmen. Das sind Energieströme, die die Funktionen der entsprechenden Organe unterstützen. Jedem Finger sind zwei Organströme zugeordnet; diese Meridiane werden durch das bloße Halten der Finger ebenfalls in Balance gebracht. Zuordnung der Finger: Daumen zu Magen und Milz, Zeigefinger zu Niere und Blase, Mittelfinger zu Leber und Gallenblase, Ringfinger zu Dickdarm und Lunge und der kleine Finger zu Dünndarm und Herz.

Y83735 8,00 Ustd. 38,– €
1 Tag, 13.3.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

Jin Shin Jyutsu®

Japanisches Heilströmen für Fortgeschrittene

Durch das Halten einfacher Fingerpositionen oder Energiepunkte an unserem Körper können wir sowohl Beschwerden lindern als auch verstehen lernen, wodurch die Beschwerden hervorgerufen wurden. Beim Japanischen Heilströmen wird davon ausgegangen, dass sich auf jeder Körperhälfte 26 Hauptenergiepunkte befinden. Diese Punkte haben einen direkten Zugang zu allen Körperfunktionen. Wenn man die Finger auf das Zentrum dieser Punkte legt, lösen sich Blockaden und der Energiestrom kann ungehindert fließen. Ein Weg, das Gleichgewicht im Menschen wiederherzustellen.

Y83740 20,00 Ustd. 65,– €
10 Vormittage, ab 9.2.2010
Di, 10:30 – 12:00 Uhr
Karin Gilch

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Feuergläser

Schröpfen für den Hausgebrauch

Schröpfen als Hausmittel ist in vielen Kulturen verbreitet. Bei uns ist das Wissen über diese einfache Technik leider verloren gegangen. Zeit, wieder ein bisschen über die Anwendung zu lernen. Nach diesem Praxisseminar können Sie Schröpfgläser bei Erkältungen und Muskelverspannungen anwenden. Auch eine wohltuende Schröpfmassage können Sie durchführen. Material zum Üben wird gestellt. Am besten melden Sie sich mit einem Partner an und bringen eine Decke mit.

Y83800 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 16.6.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Abdelbaki Ghazi-Idrissi

Entspannung und Körpererfahrung

Möchten Sie
– im hektischen Alltag die Ruhe bewahren
– gelassener und konstruktiver mit Stress umgehen
– unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen lernen?

Dies und mehr bieten wir in unseren Entspannungskursen!
– Weitere Kurse zur Stressbewältigung finden Sie auf Seite 132f.

Hinweis: Wenn Sie sich ein fortlaufendes Kursprogramm anschauen wollen, bevor Sie es buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich (Telefon 06 11 / 98 89-140) an. Wir vereinbaren wir mit Ihnen – wenn möglich – eine Probestunde zu einem Kostenbeitrag von 5,– €. Oder besuchen Sie einfach unser Offenes Gesundheitsprogramm (siehe Seite 134)

Aqua-Wellness

Entspannung und Abenteuerreise im Wasser

Eine neue Leichtigkeit des Seins spüren, Körper und Seele wieder in Einklang bringen, zu sich »nach Hause« kommen… – so beschreiben Teilnehmer/innen ihre Erfahrung mit Aqua-Wellness.
Aqua-Wellness ist eine neue Form der Entspannung im Wasser. Gelenke und Muskeln werden dabei auf ideale Weise entlastet und gestretcht. Bewegt und kräftig gedehnt, getragen und sanft gewiegt entsteht eine neue physische Beweglichkeit, eine Leichtigkeit der Psyche kann spürbar werden.
Große, fließende und kleine, »schneckenhäusige« Bewegungen wechseln sich – unter Anleitung und mit Hilfe eines Partners – ab und sind in der Schwerelosigkeit des Wassers erst möglich.
Auch Nichtschwimmer und Menschen mit Wassertraumata erfahren das Wasser als freundlicheres Element und lernen schrittweise damit umzugehen.
Kursgebühr ohne Eintritt; bei Vorlage der TN-Karte ermäßigter Eintritt in Höhe von € 6,80. Bringen Sie bitte zusätzlich mit: Bademantel, Mineralwasser in nichtzerbrechlicher Flasche, Handtücher – und ca. 2½ Stunden Zeit.

Y84010 10,67 Ustd. 78,– €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstr. 7
4 Abende, ab 26.2.2010
Fr, 19:30 – 21:30 Uhr
Albert Meyer, Dora Meyer

Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung der Bewegung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben. Die Gruppenstunden bestehen aus verbal vermittelten Übungen. Diese sind anstrengungslos, denn der Schwerpunkt liegt im aufmerksamen Wahrnehmen und nicht in der Bewegung als Leistung. Die Lektionen bilden den sicheren Rahmen beim Entdecken von Bewegungsmustern. Spielerisch werden vorhandene Möglichkeiten erleichtert und Alternativen geschaffen. Diese durch und durch angenehmen Übungen können von Menschen jeden Alters und beinahe in jeder körperlichen Verfassung ausgeführt werden. – Bitte warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Kissen und eine Decke mitbringen.

Y84030 9,33 Ustd. 39,– €
7 Vormittage, ab 21.4.2010
Mi, 10:30 – 11:30 Uhr
Doris Dohse

Y84035 9,33 Ustd. 39,– €
Schule für Aikido und Feldenkrais
Adelheidstr. 82, Hinterhaus, 1. Stock
7 Abende, ab 22.4.2010
Do, 18:45 – 19:45 Uhr
Doris Dohse

Y84040 8,00 Ustd. 35,– €
1 Wochenende
Sa, 16.1.2010, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 17.1.2010, 11:00 – 14:00 Uhr
Doris Dohse

Atem, Bewegung und Stimme

Sensitive Atemschulung für alle Tage

Die Atemarbeit ist angezeigt bei vielfältigen psychosomatischen und funktionellen Störungen innerer Organe und des Bewegungsapparates (z.B. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Krankheiten, Erschöpfungszustände, Stress, Schlafstörungen, Nervosität, Depressionen, Ängste). Sie stabilisiert aber nicht nur die Gesundheit, sondern wirkt auch sehr günstig bei der Entwicklung der kreativen Fähigkeiten des Menschen. Kurz: Das Wichtigste im Leben ist atmen! Ein freier Atem mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Er macht blockierte Energien nutzbar durch das Lösen von Verspannungen, und ein positives Körpergefühl stellt sich ein. Wollen Sie diese Kraft für sich nutzen? Sie lernen durch eigenständiges Üben Ihre persönliche Atem-, d. h. Lebensweise zu verbessern. Der Kursleiter ist Atemtherapeut und Heilpraktiker.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Y84100 14,00 Ustd. 60,– €
1 Wochenende
Fr, 26.3.2010, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 27.3.2010, 10:00 – 18:00 Uhr
Wilhelm Porzelt

Entspannungsspiele für Kinder (6 – 10 Jahre)

junge vhs

Y989120 8,00 Ustd. 34,– €
6 Nachmittage, ab 14.4.2010
Mi, 16:00 – 17:00 Uhr
Marijana Weber
Nähere Informationen auf Seite 163.

Burnout – Burn light

Wieder Atem schöpfen

Burnout bedeutet nach dem Psychoanalytiker Freudenberger Erschöpfung durch Mitgefühl. Das Burnout-Syndrom tritt häufig im mittleren Alter, bei helfenden Berufen und sehr engagierten und ehrgeizigen Menschen auf. Die Balance zwischen Beruf oder anderen Verpflichtungen und sozialen Beziehungen, körperlichem Wohlbefinden sowie Lebenssinn ist verloren gegangen, der Dauerstress beginnt. Körper- und Atemübungen führen raus aus der Stress-Spirale. Wieder Bei-sich-sein, innerlich »zwei Schritte zurückgehen«, um selbst bestimmt auf emotionalen Stress und flexibler in problematischen

Situationen zu reagieren, das sind die Ziele dieses Kurses.
Bitte bequeme Kleidung, Decke und Socken mitbringen.
Y83180 11,67 Ustd. 52,– €
7 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 20:00 – 21:15 Uhr
Hanne Engelhardt

Vier Entspannungsmethoden stellen sich vor

Das Seminar wendet sich an alle, die noch auf der Suche nach ihrer individuellen Entspannungsmethode sind. Hier werden Tai Chi Chuan, Qi Gong, Yoga und Autogenes Training vorgestellt. Alle vier Methoden vermitteln Entspannung und Ausgeglichenheit und helfen so dem Menschen, zu seiner »eigenen Mitte« zurückzufinden.
Die in diesem Seminar vorgestellten Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei herauszufinden, ob Sie ein Mensch sind, der nach dem Sprichwort handeln könnte »In der Ruhe liegt die Kraft« oder ob Sie eher über die Bewegung zur Ruhe gelangen. Außerdem werden Sie Einblicke in die chinesische Philosophie (Tai Chi Chuan und Qi Gong), die indische Philosophie (Yoga) und die Grundgedanken, die dem Autogenen Training zugrunde liegen, bekommen.
Bitte bequeme Kleidung sowie an den Wochenenden zusätzlich einen Imbiss und etwas zu trinken für die Pause, Wollsocken und eine Decke mitbringen.

Wochenendkurse

Y84150 8,00 Ustd. 29,– €
1 Tag, 17.1.2010
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Julia Warnach

Y84155 8,00 Ustd. 29,– €
1 Tag, 20.6.2010
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Julia Warnach

Ferienkurs
Z84160 8,00 Ustd. 26,– €
4 Abende, 5.7. – 8.7.2010
Mo – Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Julia Warnach

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

(Bildungsurlaub)
Y83220BU 40,00 Ustd. 200,– €
1 Woche, 19.4. – 23.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eva Hauser-Bürklein, Wolfram Krug, Julia Warnach
Nähere Informationen auf Seite 133.

Autogenes Training

Einführung
Autogenes Training ist ein bewährtes und leicht durchführbares Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.
Bitte ein kleines Kissen und Decke mitbringen.
Y84200 16,00 Ustd. 61,– €
8 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Susanne Schneider, Heilpädagogin

Y84210 16,00 Ustd. 61,– €
8 Abende, ab 15.4.2010
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Christa Löber, Dipl.-Sozialpädagogin

Progressive Muskelentspannung

nach Dr. E. Jacobson
Die progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Das Wirkungsprinzip beruht auf der bewussten Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Das Verfahren ist leicht erlernbar und bringt im Vergleich mit anderen Methoden oft schnellere Erfolge. Die tiefe körperliche und psychische Entspannung tritt rascher ein und erhöht so die Motivation zum Üben. Sie lernen Ihre Entspannung gut zu spüren, um so den ganzen Körper zur Ruhe führen zu können. Effektive Kurzübungen runden das Entspannungsprogramm ab. Diese Methode ist besonders bei Schlafstörungen, Nervosität sowie Kopf- und Rückenschmerzen einsetzbar.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.
Y84230 16,00 Ustd. 61,– €
8 Abende, ab 4.2.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sabine Spreer, Dipl.-Sozialpädagogin

Y84240 16,00 Ustd. 61,– €
8 Abende, ab 13.4.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge

Kombiniertes Entspannungstraining (K.E.T.)®

Für mehr Energie im Alltag
Kennen Sie das? – Erschöpfung schon am frühen Morgen. Ruhelosigkeit den ganzen Tag über. Kreisende Gedanken, Kopf- oder Rückenschmerzen am Abend, die am Einschlafen hindern. Die natürliche Stressreaktion soll uns schützen, wird jedoch den »modernen Stressoren« (Stau, Zeit- und Aufgabendruck etc.) selten gerecht und führt dann zu einem krank machenden »Daueralarm«.
In dieser Reihenveranstaltung lernen Sie, mit Hilfe physiologisch orientierter Entspannung den Stress zu reduzieren, bevor Sie sich so richtig aufregen. Sie lernen, in Ihren Alltag »Ruhepunkte« einzubauen, die eine Erholung fördern und neue Energien bereit stellen.
Sie selbst können mitbestimmen, welche Übungen aus Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training für Sie die wirkungsvollste Kombination ergeben. Unter fachlicher Anleitung des Dozenten, der Diplompädagoge und Entspannungstrainer ist, stellen Sie in der letzten Stunde Ihren eigenen Trainingsplan zusammen.
Aus dem Inhalt:
– Progressive Muskelentspannung
– Autogenes Training
– »Minutenentspannungen«
– Individueller Trainingsplan
Y84250 16,00 Ustd. 61,– €
8 Abende, ab 2.2.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Wolfram Krug

Tai Chi Qi Gong

für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse(n)
Wir praktizieren eine östliche Entspannungsmethode zum Abbau physischer und psychischer Spannungen. Die Übungen bewirken eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte in unserem Körper. Erlernt wird eine Bewegungsform, die besondere Entwicklungen einleitet: Beweglichkeit, Stabilität, Balance, Konzentration, Koordination. Geeignet für Jung und Alt.
Vorübungen: Lockerungsübungen, Rückenschule, Haltungsschulung, Qi Gong Übungen.
Ziel des Seminars ist es, die Prinzipien des Tai Chi Chuan – chinesisches Schattenboxen – und Qi Gong – Selbstwiederherstellung – verstehen zu lernen. Sie sind Bausteine der traditionellen chinesischen Medizin.
Bitte bequeme Kleidung sowie an den Wochenenden zusätzlich einen Imbiss und etwas zu trinken für die Pause, Wollsocken und eine Decke mitbringen.

Abendkurse

Form: Die Harmonie
Y84300 24,00 Ustd. 76,– €
12 Abende, ab 3.3.2010
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
R. Ananda Klee

Form: Die 8 Brokate
Y84310 24,00 Ustd. 76,– €
12 Abende, ab 3.3.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
R. Ananda Klee

Wochenendkurs
Y84330 8,00 Ustd. 29,– €
1 Tag, ab 14.3.2010
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Julia Warnach

Sommerkurs
Y84335 8,00 Ustd. 26,– €
4 Abende, ab 9.6.2010
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
R. Ananda Klee

Ferienkurs
Z84340 8,00 Ustd. 26,– €
4 Abende, 5.7. – 8.7.2010
Mo – Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Julia Warnach

Tai Chi Chuan

Die chinesische Kunst des Schattenboxens wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit den natürlichen Möglichkeiten des Körpers führen zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Alte Texte beschreiben es so: »Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser.«
Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Vormittagskurs

Aufbaukurs: Handform (103er) – 3. Teil (Yangstil Langform)
Y84430 25,00 Ustd. 86,– €
15 Vormittage, ab 2.2.2010
Di, 9:30 – 10:45 Uhr
Christa Pfau

Abendkurse

Grundkurs (Yangstil Kurzform)
Y84400 30,00 Ustd. 81,– €
Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Wolfgang Meier

Aufbaukurs (Yangstil Kurzform)
Y84410 25,00 Ustd. 76,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 17:30 – 18:45 Uhr
Wolfgang Meier

Aufbaukurs: Handform (103er) – 2. Teil (Yangstil Langform)
Y84420 25,00 Ustd. 73,– €
15 Abende, ab 2.2.2010
Di, 20:00 – 21:15 Uhr
Christa Pfau

Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)
Y84445 25,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene (Yangstil-Kurzform) Vertiefung der Form und der Waffenform
Y84470 30,00 Ustd. 114,– €
Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform) Säbel- und Schwertform Wiederholung und Vertiefung
Y84480 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 25.6.2010
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr
Wolfgang Meier

Qi Gong

Qi Gong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin und besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen.
Achtsame Atem- und Körperübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Y84620 25,00 Ustd. 68,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 17:00 – 18:15 Uhr
Ute Bingel,
staatl. anerkannte Physiotherapeutin

Y84625 25,00 Ustd. 68,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 18:15 – 19:30 Uhr
Ute Bingel,
staatl. anerkannte Physiotherapeutin

Y84630 25,00 Ustd. 68,– €
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 18:45 – 20:00 Uhr
Julia Warnach,
Staatl. anerkannte Lehrerin

Y84640 25,00 Ustd. 68,– €
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 20:00 – 21:15 Uhr
Julia Warnach,
Staatl. anerkannte Lehrerin

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Gesundheitsschützendes Qi Gong

Diese traditionelle Bewegungskunst ist seit Jahrtausenden ein kostbares Gut zur Lebenspflege (Yangsheng). Durch Qi Gong wird das Qi (Lebensenergie) angeregt und reguliert. Das Zusammenspiel der sanften, langsamen Bewegung und gleichmäßigen tiefen Atmung lässt uns mit dem Üben die Einheit von Körper-Geist erfahren.
Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin kontrolliert das Qi der Lunge das komplette Qi des Organismus. Die Lunge wird als Herrscherin des Qi, aber gleichzeitig als Hüterin aller Organe betrachtet. Den Lungenfunktionskreis zu unterstützen ist das Ziel in diesem Semester.

Y84710 26,67 Ustd. 73,– €
16 Vormittage, ab 1.2.2010
Mo, 9:15 – 10:30 Uhr
Karin Gilch

Y84720 26,67 Ustd. 73,– €
16 Vormittage, ab 1.2.2010
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Karin Gilch

Die Fünf Tibeter

Die Riten der »Fünf Tibeter« sind Dehnübungen entlang den Energiebahnen des Körpers. Sie bringen unsere Körperenergien wieder ins Gleichgewicht und sind damit vitalisierend und Stress abbauend. Die einfach durchzuführenden Übungen sind altersunabhänig in kurzer Zeit erlernbar und mühelos ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf zu integrieren. Bestimmte Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Wolldecke und Socken mit.

Y84810 12,00 Ustd. 51,– €
Carl-von-Ossietzky-Str. 3
6 Abende, ab 9.3.2010
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Renate M. Weil

Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule, das Knochensystem sowie die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern sowie ein Gefühl von Einheit zu schaffen.
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke mitbringen.

Vormittagskurse

Sanftes Yoga Anfänger/innen und Geübte

Y85035 30,00 Ustd. 81,– €
15 Vormittage, ab 5.2.2010
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Gabi Schulte

Y85040 30,00 Ustd. 81,– €
15 Vormittage, ab 5.2.2010
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

Abendkurse

Yoga Anfänger/innen

Y85000 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 17:15 – 18:45 Uhr
Dagmar Kaiser

Y85010 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ursula Owens

Y85020 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Dagmar Kaiser

Anzeige

Yoga Einzelunterricht

Wünschen Sie sich ein idividuelles, ganz auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnittenes Yoga Übungsprogramm?

Dann rufen Sie an bei Eva Hagenmüller, zertifizierte Yogalehrerin in Wiesbaden (Himalaya-Institut und BDY / EYU):

06 11 / 56 06 99

Anfänger/innen
mit Grundkenntnissen
Bitte zusätzlich rutschfeste Matte mitbringen.
Y85030 30,00 Ustd. 81,– €
Kellerskopfschule, Naurod
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher

Sanftes Yoga Anfänger/innen und Geübte
Y85045 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

Y85050 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Gabi Schulte

Anfänger/innen und Geübte
Y85060 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 18:45 – 20:15 Uhr
Dagmar Kaiser

Y85070 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 2.3.2010
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
R. Ananda Klee

Y85075 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 2.3.2010
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
R. Ananda Klee

Y85080 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Bernd Reichstein

Y85085 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Bernd Reichstein

Y85090 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Bernd Reichstein

Y85100 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Dagmar Kaiser

Geübte
Bitte zusätzlich rutschfeste Matte mitbringen.
Y85195 30,00 Ustd. 81,– €
Kellerskopfschule, Naurod
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Gertrud Schumacher

Wochenendkurs
Sanftes Yoga Anfänger/innen und Geübte
Y85120 13,33 Ustd. 45,– €
5 Tage, ab 6.2.2010
Termine: 6.2., 6.3., 24.4., 8.5., 19.6.2010
Sa, 10:00 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

Ferienkurse
Z85150 8,00 Ustd. 26,– €
4 Abende, 5.7. – 8.72010
Mo – Do, 17:30 – 19:00 Uhr
Gabi Schulte

Z85160 8,00 Ustd. 26,– €
4 Abende, ab 5.7. – 8.7.2010
Mo – Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Gabi Schulte

Z85170 8,00 Ustd. 26,– €
4 Abende, ab 9.8. – 12.8.2010
Mo – Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Dagmar Kaiser

Z85180 8,00 Ustd. 26,– €
4 Abende, ab 9.8. – 12.8.2010
Mo – Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Dagmar Kaiser

Hatha-Yoga mit Advaita-Yoga

Diese Kurse beinhalten auch einen Einstieg in das Advaita-Yoga, das von Dr. Dr. Bidian entwickelte Yoga der Einheit.
Bitte beachten Sie: Die Kurse sind geeignet für Teilnehmer/innen ohne Vorschädigung der Wirbelsäule.
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke mitbringen.

Vormittagskurs
Anfänger/innen
und leicht Fortgeschrittene
Y85200 36,00 Ustd. 96,– €
18 Vormittage, ab 3.2.2010
Mi, 9:45 – 11:15 Uhr
Dr. Dr. Augustin Al. Bidian

YOGA STUDIO
Doris Brechtel

Zwergweg 43
65191 Wiesbaden-Bierstadt
Tel.: (0611) 71 98 02
doris.brechtel@web.de
www.yoga-in-wiesbaden.de
Individueller Yogaunterricht
Einzel + Kleingruppen
für Erwachsene und Kinder
Anzeige

Abendkurse

Anfänger/innen
und leicht Fortgeschrittene
Y85210 36,00 Ustd. 96,– €
18 Abende, ab 2.2.2010
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Dr. Augustin Al. Bidian

Y85220 36,00 Ustd. 96,– €
18 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. Dr. Augustin Al. Bidian

Yoga für Kinder

von sechs bis zehn
Y989110 12,00 Ustd. 42,– €
6 Nachmittage, ab 12.4.2010
Mo, 16:00 – 17:30 Uhr
Ursula Owens
Nähere Informationen auf Seite 163.

Spielerisch Yoga und Englisch lernen

für Kinder von sechs bis zehn
Z989120 23,33 Ustd. 85,– €
5 Vormittage, ab 5.7.2010
Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens
Nähere Informationen auf Seite 163.

Yoga in englischer Sprache

Move, stretch, relax and breathe!
Für Anfänger/innen und Geübte
Learn and practise Hatha Yoga for body, mind and soul and improve your English at the same time.
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke mitbringen.
Y85300 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 20:15 – 21:45 Uhr
Ursula Owens

Hormonyoga

Hormonyoga richtet sich nicht nur an Frauen in den Wechseljahren, sondern ist bereits für Frauen ab 35 empfehlenswert, da die Hormonproduktion nach dem 30. Lebensjahr langsam abnimmt. Auch für jüngere Frauen mit starken Hormonschwankungen und Beschwerden vor oder während der Menstruation ist es sinnvoll Hormonyoga zu praktizieren.
Die Übungen basieren auf dem Hatha-Yoga. Geübt wird in dynamischer Weise in Verbindung mit intensiver Atemtechnik. Die so aktivierte Energie wird dann gezielt im Körper gelenkt, um die Organe, die für die Hormonerzeugung wichtig sind, zu aktivieren. Yogakenntnisse sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Es gibt eine Gegenanzeige bei östrogenbedingten Krebserkrankungen sowie zu hohem Blutdruck.
Bitte Decke und Yogakissen (falls vorhanden) mitbringen.
Y85340 30,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Jutta Ehrich

Lach-Yoga

Im Tao-Yoga liegen die Wurzeln des seit einigen Jahren wieder entdeckten Lach-Yoga.
Die taoistischen Mönche halten sich seit über 5000 Jahren den Bauch und lachen, denn sie erkannten die reinigende Kraft des Lachens: Lachend wird der alltägliche Stress abgebaut, das »chi« die Lebensenergie beginnt wieder frei zu fließen und versorgt Körper/Geist und Seele ganzheitlich mit Lebensfreude.
Lach-Yoga besteht aus Tiefenatmung, sanften Dehn -und Streckübungen, einer Fülle von heiteren »Lachschritten« und der »Lachmeditation«. Das Seminar, das von einer Lachtherapeutin geleitet wird, bietet eine Einführung in die Grundschritte des Lach-Yoga, es schenkt Ihnen die Erfahrung von purer Lebensfreude, heiterer Gelassenheit und tiefer Entspannung.
Bitte bringen Sie zum Seminar bequeme Kleidung, eine warme Decke, Ihr schönstes Lächeln und für die Mittagspause einen kleinen Imbiss mit.
Buchtipp: Gudula Steiner-Junker, »Lach-Yoga« / Südwest Verlag
Y85350 8,00 Ustd. 40,– €
1 Tag, 21.3.2010
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Gudula Steiner-Junker

Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung, Massage

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist die nicht urteilende, absichtslose und freundliche Betrachtung dessen, was im Moment geschieht. Mit Achtsamkeit können wir diesen gegenwärtigen Augenblick vollkommen neu erleben, wir lassen uns ein auf das, was wir gerade tun, unseren Alltag, unser normales Leben.
Anhand von verschiedenen Übungen werden wir uns an diesem Seminartag immer tiefer in das Thema einarbeiten und den Alltag als Übungsfeld benutzen:
– Achtsamkeit mit Hilfe der eigenen Körperwahrnehmung
– Achtsamkeit auf den Atem (Atemmeditation)
– Achtsamkeit in Bewegung (leichte Yoga Übungen)

Ziel des Kurses ist das achtsame Erleben der vielen kleinen Situationen des Alltags, damit die Schönheit und Lebendigkeit des Lebens uns wieder bewusster wird, denn allzu oft beherrschen Stress, Hektik, das »nur noch Funktionieren« unseren Alltag.
Der Kurs »Achtsamkeit im Alltag« ist ein eigenständiger Kurs, der verschiedene Kurselemente und Aspekte aus den klassischen MBSR-Kursen vermittelt (MBSR=Mindfulness Based Stress Reduction/Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit).
Das Mittagessen werden wir gemeinsam in Achtsamkeit einnehmen, deshalb bitte ein »Lunch Paket« mitbringen, außerdem eine Decke und ein Kissen.

Y85360 7,33 Ustd. 45,– €
1 Tag, 20.3.2010
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Irene Hotz

Einführung in die Meditation

Meditationsübungen führen zu innerer Ruhe und entspannter Wachheit. Dadurch kann die psychische Befindlichkeit positiv beeinflusst werden. Auf der Körper-Ebene kann Meditation als Entspannungstechnik verstanden werden, die die vegetativen Funktionen günstig beeinflusst: Blutdruck, Immunsystem, hormonelles System.
In dieser Einführung werden der Atem, der Bauchraum, Silben und die Schritte beim Gehen als Grundlage für Meditationserfahrungen eingesetzt. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag »einbauen«.
Der Kurs ist geeignet für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die herausfinden möchten, welche Meditationsmethode zu ihnen passt, und für Geübte zur Vertiefung. Die Übungen finden auf Sitzkissen/bänkchen (falls vorhanden bitte mitbringen) oder Stühlen statt.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Y85370 8,00 Ustd. 42,– €
1 Tag, 13.3.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ira Simon-Ampatziadis

Y85380 12,00 Ustd. 52,– €
6 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Ira Simon-Ampatziadis, Yoga-Lehrerin BDY

Die Kunst zu leben

Krisen- und Konfliktsituationen erfordern neue Denk- und Verhaltensweisen. Sich von alten Mustern zu lösen, den Kopf für Neues frei zu machen, ist keine Kunst, sondern kann von jedem Menschen geübt und erlernt werden. Meditationsübungen im Sitzen und im Gehen fördern die Fähigkeit, sich aufmerksam auf eine »Sache« auszurichten und dabei zu bleiben. Die Achtsamkeit auf das, was im Augenblick getan wird, macht es möglich, freier zu werden von belastenden Gedanken. Ein Lebensgefühl von Ruhe und Gelassenheit kann sich einstellen. In diesem Prozess entstehen Einsichten, die neue Wege und Lösungsmöglichkeiten eröffnen.
Die Übungen, die für Anfänger/innen und Geübte geeignet sind, finden auf Sitzkissen/-bänkchen (falls vorhanden bitte mitbringen) oder Stühlen statt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Y85390 8,00 Ustd. 42,– €
1 Tag, 17.4.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ira Simon-Ampatziadis, Yoga-Lehrerin BDY

Meditatives Kochen

Y80800 12,00 Ustd. 78,– €
3 Abende, ab 15.4.2010
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Ulla Reiss
Nähere Informationen auf Seite 126

Buddhistische Meditation

Wenn Sie sich mehr Frieden im Umgang mit sich selbst und anderen wünschen, gelassener handeln wollen, statt ungeduldig zu reagieren, ist die Meditation ein guter Weg, um mehr Ruhe in Ihr Leben zu bringen und Sie bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen. Der Aufbau positiver Emotionen fördert Ihre persönliche Weiterentwicklung.
Es werden zwei grundlegende Meditationstechniken vermittelt, begleitende Gespräche binden die Praxis ein in die Lehre Buddhas.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und Decke mit.

Y85400 16,00 Ustd. 57,– €
Carl-von-Ossietzky-Str. 3
6 Abende, ab 25.1.2010
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
Ulla Reiss

Massage

Traditionelle thailändische Heilmassage

Die traditionelle thailändische Heilmassage basiert auf den Heilkünsten der alten chinesischen Medizin und der indischen Yoga- und Ayurveda-Lehre (kurze Einführung). Sie folgt dem Grundsatz der Einheit von Körper, Geist und Seele und betrachtet den Menschen nicht unter den organspezifischen Gesichtspunkten.
Ziele sind immer:
– Regulation des Energieflusses
– Aktivierung und Harmonisierung der Selbstheilkräfte
– Stärkung des Immunsystems
– Abbau von Blockaden und Verspannungen sowie
– die Entwicklung eines hohen Ruhe- und Energiepotentials.

Charakteristisch für die Ausführung der traditionellen thailändischen Heilmassage ist große Achtsamkeit und Einfühlsamkeit. Wirksame Techniken sind: fester, flächiger Druck mit Handballen, Unterarm und Füßen sowie verstärkter Druck mit Daumen, Knie und Ellenbogen als tief wirkendes, punktuell anwendbares Instrument, Dehn- und Streck-techniken. Aus kulturellen und ästhetischen Gründen bleibt bei der Massage der Körper bekleidet (z. B. Leggins und T-Shirt).
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 51,– pro Person)!
Bitte eine Decke mitbringen

Y85500 12,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Fr, 5.3.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

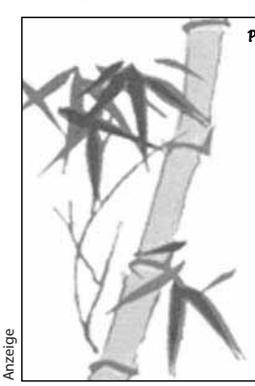
Heilsame Berührung I

Breuss-Energie-Massage mit Selbsthilfe nach Dorn für Partner

Diese Massage, die von Rudolf Breuss entwickelt wurde, löst unter Verwendung von Johanniskrautöl – das besonders den Bandscheiben wohl tut – leichte Blockaden der Gelenke sowie Verspannungen. Die Breuss-Energie-Massage ist eine liebevolle und einfache Art dem Partner/der Partnerin Gesundheit und Wohlgefühl zu schenken. Durch ihre heilsame Wirkung werden Stoffwechsel sowie Entschlackung angeregt und damit erneuten Verhärtungen vorgebeugt. Die Methode Wirbel und Gelenke »sanft« einzurichten wurde von Dieter Dorn entwickelt und angewendet und kann von jedem/jeder erlernt werden. Die in diesem Seminar vermittelte Selbsthilfeübung nach der Dornmethode hilft Beinlängendifferenzen zu regulieren und Blockaden im unteren Rückenbereich aufzuheben.
Achten Sie bitte auf kurz gefeilte Fingernägel. Die Massagen werden mit freiem Oberkörper durchgeführt. Frauen empfehlen wir das Tragen eines BHs oder Bikini-Oberteils.
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 50,– pro Person).
Bitte pro Person zwei Badetücher, ein Handtuch sowie eine Decke mitbringen. Für Verbrauchsmaterialien wie Öle, Seidenpapier etc. zusätzlich 3,50 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

Y85510 9,33 Ustd. 50,– €
1 Tag, 7.3.2010
So, 10:00 – 18:00 Uhr
Andrea Brodersen

Anzeige



Praxis für ganzheitliche Massage
Brigitte Wüstemann
staatlich anerkannte Masseurin
Heilpraktikerin

Shiatsu
Aromamassage
Lymphdrainage
Fußreflexzonenmassage

Nähere Informationen unter
www.praxis-wuestemann.de

Rheinstraße 76
65185 Wiesbaden
Telefon 0611/378941
Privat und alle Kassen

Heilsame Berührung II

Nacken-Schulter-Massage für Partner

Der Nacken-Schulter-Bereich ist oft eine sehr beanspruchte Körperregion. Die »Heilsame Berührung II« Nacken-Schulter-Massage besteht deshalb aus vier Elementen, die helfen Verspannungen und Beschwerden im Nacken-Schulterbereich aufzulösen.

Die vier Elemente bestehen aus:

1. einer Streich- und Druckpunktmassage, die hilft strukturelle bzw. punktuelle Verhärtungen (Myogelosen) aufzulösen
2. Elementen der Osteopathie, die Bewegungseinschränkungen auflösen und Selbstheilungskräfte anregen können
3. einer weiterführenden Methode der Breuss-Energie-Massage, die leichte Blockierungen der Halswirbelsäule und kleinere Verhärtungen an der Schädelbasis auflösen helfen
4. Dorn-Selbsthilfe-Übungen, die Bewegungseinschränkungen im Nacken-/Schulterbereich auflösen helfen.

Achten Sie bitte auf kurz gefeilte Fingernägel. Die Massagen werden mit freiem Oberkörper durchgeführt. Frauen empfehlen wir das Tragen eines BHs oder Bikini-Oberteils.
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 35,– pro Person).
Bitte pro Person zwei Badetücher, ein Handtuch sowie eine Decke mitbringen. Für Verbrauchsmaterialien wie Öle und Teilnehmerunterlagen zusätzlich 2,50 €/Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

Y85520 6,67 Ustd. 35,– €
1 Tag, 25.4.2010
So, 12:30 – 18:00 Uhr
Andrea Brodersen

Massage für Paare

»Berührung ist eine der meist vergessenen Sprachen.« Alle möglichen Arten der Berührung haben sich zu den verschiedenen Formen der Massage entwickelt, wie sie bis heute angeboten werden.
In diesem Kurs wird das Gespür für Massage und einige Massageformen geübt: Sportmassage, Shiatsu, Schaukelmassage, Bindegewebsmassage für die Bereiche Schulter-Rücken, Beine und Füße, Arme und Hände, Gesichtsmassage.
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 45,– pro Person).
Auch als Weihnachtsgeschenk an den/die Partner/in geeignet.
Bitte leichte Bekleidung und Wolldecke mitbringen (kein Massageöl)

Y85545 10,00 Ustd. 45,– €
1 Wochenende
Fr, 29.1.2010, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 30.1.2010, 11:00 – 17:00 Uhr
Karl-Heinz Kollert

Y85550 10,00 Ustd. 45,– €
1 Wochenende
Fr, 12.3.2010, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 13.3.2010, 11:00 – 17:00 Uhr
Karl-Heinz Kollert

Y85555 10,00 Ustd. 45,– €
1 Wochenende
Fr, 11.6.2010, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 12.6.2010, 11:00 – 17:00 Uhr
Karl-Heinz Kollert

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Fußreflexzonen-Massage

Basisseminar

Die Fußreflexzonen-Massage ist auf allen Kontinenten vielen Völkern als Möglichkeit der natürlichen Gesundheitsvorsorge, der Heilung und Linderung von Beschwerden bekannt. Aufgrund Jahrtausende langer Erfahrung (besonders in den beiden Hochkulturen China und Ägypten) ging und geht man davon aus, dass die Füße Spiegelbild des Menschen sind. So haben sie auch symbolische Bedeutung dafür, wie wir im Leben stehen und durchs Leben gehen.
Folgende sechs Grundwirkungen werden der Fußreflexzonen-Massage zugesprochen:

– Entspannung des vegetativen Nervensystems
– Auflösung energetischer Blockierungen
– Entschlackung, Entgiftung
– Verbesserung der Durchblutung
– Harmonisierung der Organtätigkeit
– Stärkung des Immunsystems

Im Basiskurs wird ein einfaches Behandlungsschema geübt, das mit wenigen, leicht erlernbaren Griffen praktizierbar ist und das vielen Beschwerden bei regelmäßiger Anwendung vorbeugt bzw. diese lindert.
Bitte lockere Kleidung, zwei Wolldecken, Schreibmaterial und einen Schnellhefter für Kursunterlagen mitbringen.

Y85600 21,00 Ustd. 78,– €
1 Wochenende
Fr, 12.3.2010, 19:00 – 21:30 Uhr
Sa, 13.3.2010, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 14.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Georg Huppert

Fußreflexzonen-Massage

Aufbauseminar mit Zertifikat

Ein weiterführendes, Ihr Wissen und Können vertiefendes Wochenende für alle, die an einem Basisseminar teilgenommen haben und effektiv für sich und mit anderen arbeiten möchten. Nach einer kurzen Auffrischung der Basiskenntnisse stehen folgende Schwerpunkte auf dem Programm:

– Befundaufnahme
– Ganzheitliche Behandlung der Zonen: Muskeln und Gelenke, Statik des Körpers, das Lymph- und Hormonsystem, die Zonen des Kopfes
– eine Narbenentstörungsmethode

Der Kurs schließt mit der Zertifikatsvergabe als Nachweis für eine qualitativ hochwertige Fortbildung ab; pünktliche und 100%ige Teilnahme ist dafür Voraussetzung.
Bitte lockere Kleidung, zwei Wolldecken, Schreibmaterial und einen Schnellhefter für Kursunterlagen mitbringen.

Y85610 21,00 Ustd. 89,– €
1 Wochenende
Fr, 22.1.2010, 19:00 – 21:30 Uhr
Sa, 23.1.2010, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 24.1.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Georg Huppert

Y85620 21,00 Ustd. 89,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 19:00 – 21:30 Uhr
Sa, 24.4.2010, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 25.4.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Georg Huppert

Shiatsu für Paare

Shiatsu ist eine alte Partnerbehandlung, die sich aus der chinesischen Massage Anmo und der Akupunktur entwickelt hat. Mit Handballen, Daumen, Ellbogen oder Knie ausgeführt, wirkt Shiatsu auf den Körper und die Psyche über die Meridiane (Energiebahnen) entspannend und heilend. Es fördert außerdem einen regen, spielerischen Austausch miteinander und wirkt sich auf Behandelten und Behandler gleichermaßen positiv aus.
Der Kurs beinhaltet eine praktische wie theoretische Einführung in diese schöne Behandlungsform, begleitet von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung des Körpers und der Atmung.
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 45,– pro Person)
Bitte bringen Sie ein bis zwei Decken, ein Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Y85630 10,00 Ustd. 45,– €
1 Wochenende
Fr, 26.2.2010, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 27.2.2010, 11:00 – 17:00 Uhr
Karl-Heinz Kollert

aceki e.V.

Ausbildung zur/zum Shiatsu-Praktiker/in

- berufsbegleitende Ausbildung in Modulen
- Körperhaltung und Körpersprache
- individuelle Behandlungs- und Übungspläne
- japanische Grundlagen
- Berufsqualifikation durch Beratung, Marketing u.a.m.

Nähere Informationen unter www.aceki.de

Karin Kalbantner-Wernicke
Renate Köchling-Dietrich
Thomas Wernicke

Alte Dorfgasse 13, 65239 Hochheim-Massenheim
Telefon (0 61 45) 59 89 91

Anzeige

Gesundheit und Natur

Klang, Bewegung und Fitness

Klang

Klangmassage und Klangentspannung

Klangmassage – eine ganzheitliche Methode mit gesundheitsförderndem Wert. Der Klangmassage und Klangentspannung liegen Erkenntnisse zugrunde, die bereits vor 5.000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden (vedisches Heilprinzip). Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgesetzt und sanft angeschlagen. Die dadurch entstehenden beruhigenden und entspannenden Schwingungen, die durch den Körper fließen, können helfen, die Anspannungen des Lebens loszulassen. Eine selten erreichte Ruhe und Ausgeglichenheit tritt ein, gibt Mut für Neues. Körperliche Beschwerden können in die Klangmassage mit einbezogen werden. Erlernen Sie einfache Prinzipien für die persönliche Anwendung der Klangmassage. Ausführliche Hintergrundinformationen geben Einblick in Wirkung und Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten. Ein großer chinesischer Tam-Tam-Gong begleitet das Seminar. Sie werden über die Klangvielfalt des Instrumentes staunen.
Bitte bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen und Decke mitbringen.

Y85640 8,67 Ustd. 36,– €
1 Tag, 6.3.2010
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
J. H. David Brenner

Trommeln pur: Heartbeat Rhythm

Afrikanisches Trommeln für Einsteiger/innen und Geübte

Trommeln ist pure Lebensfreude, Temperament, Leidenschaftlichkeit und Dynamik – egal ob Rhythmen aus Afrika, Lateinamerika oder anderen Regionen gespielt werden. Sie bringen selbst den Faulsten dazu, sich zu bewegen und schaffen ohne große Worte ein Gemeinschaftsgefühl, das heute manchmal fehlt. »Wer vergessen hat, wie man trommelt«, sagt ein Sprichwort aus Burkina Faso, »hat vergessen wie man fühlt.« In dem Kurs werden wir traditionelle afrikanische Rhythmen im Ensemble kennen lernen. Es werden die spezifischen Spieltechniken der afrikanischen Djembe, wenn vorhanden auch Conga, geübt und vertieft, und Arrangements erarbeitet.
Einsteiger üben einfache Schlagtechniken, analysieren afrikanische Rhythmen und spielen einfache afrikanische Arrangements. Die geübten TrommlerInnen können zudem kompliziertere Rhythmen lernen.
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Trommel geliehen oder mitgebracht wird! Trommeln können gegen eine Gebühr von 20,– €/Stück (bar im Kurs) für die gesamten Abendtermine der Kurse ausgeliehen werden.

Y85710 20,00 Ustd. 60,– €
Freie Waldorfschule Albert-Schweitzer-Allee 40
15 Abende, ab 4.2.2010
(nicht am 11.2.)
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Gerd Radecke

Trommeln pur: Heartbeat Rhythm

Trommeln für Geübte

Trommeln ist pure Lebensfreude, Temperament, Leidenschaftlichkeit und Dynamik – egal ob Rhythmen aus Afrika, Lateinamerika oder anderen Regionen gespielt werden. Sie bringen selbst den Faulsten dazu, sich zu bewegen und schaffen ohne große Worte ein Gemeinschaftsgefühl, das heute manchmal fehlt. »Wer vergessen hat, wie man trommelt«, sagt ein Sprichwort aus Burkina Faso, »hat vergessen wie man fühlt.« In dem Kurs werden wir traditionelle afrikanische, afro-brasilianische, afro-karibische oder moderne Rhythmen im Ensemble kennen lernen.
Der Kurs beinhaltet schlagtechnische Übungen, Ensemblespiel, Timing, Arrangements sowie Grundstrukturen für das Solospiel und einfache Soli.
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Trommel geliehen oder mitgebracht wird! Trommeln können gegen eine Gebühr von 20,– € / Stück (bar im Kurs) für die gesamten Abendtermine der Kurse ausgeliehen werden.

Y85720 25,00 Ustd. 74,– €
Freie Waldorfschule Albert-Schweitzer-Allee 40
15 Abende, ab 4.2.2010
(nicht am 11.2.)
Do, 19:00 – 20:15 Uhr
Gerd Radecke

Trommeln pur: Heartbeat Rhythm

Trommeln für Fortgeschrittene

Trommeln ist pure Lebensfreude, Temperament, Leidenschaftlichkeit und Dynamik – egal ob Rhythmen aus Afrika, Lateinamerika oder anderen Regionen gespielt werden. Sie bringen selbst den Faulsten dazu, sich zu bewegen und schaffen ohne große Worte ein Gemeinschaftsgefühl, das heute manchmal fehlt. »Wer vergessen hat, wie man trommelt«, sagt ein Sprichwort aus Burkina Faso, »hat vergessen wie man fühlt.« In dem Kurs werden wir traditionelle afrikanische, afro-brasilianische, afro-karibische oder moderne Rhythmen im Ensemble kennen lernen.
Der Kurs beinhaltet schlagtechnische Übungen, Ensemblespiel, Timing, Arrangements sowie dazu gehörige komplexere traditionelle und moderne Soli.
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Trommel geliehen oder mitgebracht wird! Trommeln können gegen eine Gebühr von 20,– € / Stück (bar im Kurs) für die gesamten Abendtermine der Kurse ausgeliehen werden.

Y85730 25,00 Ustd. 74,– €
Freie Waldorfschule Albert-Schweitzer-Allee 40
15 Abende, ab 4.2.2010
(nicht am 11.2.)
Do, 20:15 – 21:30 Uhr
Gerd Radecke

Trommeln Pur: Heartbeat Africa

Trommelworkshop für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Trommeln ist pure Lebensfreude, Temperament, Leidenschaftlichkeit und Dynamik.
Trommelmusik bringt selbst den Faulsten dazu, sich zu bewegen und schafft ohne große Worte ein Gemeinschaftsgefühl, das heute manchmal fehlt. »Wer vergessen hat, wie man trommelt«, sagt ein Sprichwort aus Burkina Faso, »hat vergessen wie man fühlt.« In dem Workshop werden wir traditionelle afrikanische Rhythmen im Ensemble kennen lernen. Es werden die spezifischen Spieltechniken der afrikanischen Djembe geübt und vertieft, und es wird ein Arrangement erarbeitet. Anfänger lernen einfache Rhythmen, geübte und fortgeschrittene Trommler können schwierigere Rhythmen und traditionelle Solo-Phrasen lernen. Basstrommeln und Kleinperkussion begleiten uns dabei. Und wir werden vor allen Dingen Spaß am gemeinsamen grooven in der Gruppe haben.
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Trommel geliehen oder mitgebracht wird. Trommeln können gegen eine Gebühr von 10,– € / Stück (bar im Kurs zu zahlen) direkt beim Kursleiter für den Workshop ausgeliehen werden.

Y85740 8,00 Ustd. 37,– €
Freie Waldorfschule Albert-Schweitzer-Allee 40
1 Tag, 6.3.2010
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Gerd Radecke

Didgeridoo

Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung

Y22065 12 Ustd. 58,– €
1 Tag, 16.5.2010
So, 9:30 – 19:00 Uhr
Ulrich Soppa
Nähere Informationen auf Seite 36.

• **Weitere Angebote im Bereich Musik finden Sie ab Seite 39.**

Bewegung und Fitness

Hinweis: Wenn Sie sich ein fortlaufendes Kursprogramm anschauen wollen, bevor Sie es buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich (Telefon 06 11 / 98 89-140) an. Wir vereinbaren wir mit Ihnen – wenn möglich – eine Probestunde zu einem Kostenbeitrag von 5,– €. Oder besuchen Sie einfach unser Offenes Gesundheitsprogramm (siehe Seite 134).

Ausgleichssport

Bewegungstraining zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zum Ausgleich von Bewegungsmangel, Gymnastik mit und ohne Gerät, Circuit-Training, dazu verschiedene Hallenspiele wie Basketball, Volleyball, Mini-Hockey u.a.

Y85820 32,67 Ustd. 79,– €
August-Hermann-Francke-Schule
14 Abende, ab 2.2.2010
Di, 20:00 – 21:45 Uhr
Klaus Lindemann

Tennis

Tennis-Angebote in Zusammenarbeit mit dem Vitis-Tenniszentrum
Träumen Sie davon, einmal wie die Profis der Filzkugel hinterher zu jagen? Jetzt können Sie Ihre Wünsche realisieren! Starten Sie Ihren Tennis-Newcomer-Kurs.
Unter fachkundiger Anleitung bekommen Sie eine erste Einführung in die Welt des Tennis. In dem zehnstündigen Kurs werden Ihnen die Grundschläge Vorhand, Rückhand und Aufschlag – methodisch gut aufgearbeitet – vermittelt.
Natürlich werden Sie auch mit allen wichtigen Tennisregeln vertraut gemacht.
Nutzen Sie nach dem Aktivsein noch die Entspannungsmöglichkeiten in der wunderschönen Freizeitanlage in Wiesbaden-Nordenstadt. Sauna und Schwimmbad sind im Preis inbegriffen
(keine Ermäßigung möglich).
Tennisschläger und -bälle können von Vitis zur Verfügung gestellt werden.

Anfänger
Y85830 13,33 Ustd. 149,– €
Vitis-Tennis-Center
10 Abende, ab 9.2.2010
Di, 21:00 – 22:00 Uhr

Fortgeschrittene
Y85840 13,33 Ustd. 165,– €
Vitis-Tennis-Center
10 Abende, ab 8.2.2010
Mo, 21:00 – 22:00 Uhr

Tennis-Feriencamps

für 5- bis 14-Jährige
im Vitis-Tennis-Center, Nordenstadt

Weihnachtsferiencamp
Y989402 4. – 8.1.2010

Osterferienferiencamp
Y989403 29.3. – 1.4.2010

Sommerferiencamp 1
Z989404 5. – 9.7.2010

Sommerferiencamp 2
Z989405 26. – 30.7.2010

Sommerferiencamp 3
Z989406 9. – 13.8.2010
Nähere Informationen zu allen Tennis-Feriencamps auf Seite 163.

junge vhs

Fit und geschickt

– ein MTB-Radprojekt
für Schüler/innen (7 – 11 Jahre)
Z989350 10,67 Ustd. 39,– €
Treffpunkt: Nerotal
4 Vormittage, 2. – 5.8.2010
Mo – Do, 10:00 – 12:00 Uhr
Jörg Pöse
Nähere Informationen auf Seite 163.

50plus – Die Älteren kommen

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für
– Sportliche Anfänger/innen
– Sportliche Wiedereinsteiger/innen
– Geübte Sportler/innen und
– Lebenszeitsportler/innen,
die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung »Gesundheitstraining« legen.
Das abwechslungsreiche Übungsprogramm beinhaltet:
– Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik
– Muskelkrafttraining (aktiv kontra Osteoporose)
– Koordination
– Geistige Fitness
– Haltungsschulung und Entspannung
Y85860 36,00 Ustd. 81,– €
18 Vormittage, ab 3.2.2010
Mi, 8:45 – 10:15 Uhr
Marianne Meier

Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.
Nach den Osterferien findet die Veranstaltung im Freien statt.
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
Y85870 36,00 Ustd. 81,– €
18 Vormittage, ab 3.2.2010
Mi, 10:45 – 12:15 Uhr
Marianne Meier

Fast Walking und Slow Jogging

Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv zu Fuß unterwegs sein, bei Wind und Regen, Kälte und Hitze in der Natur. Außerdem umfasst das Gelenk schonende Herz- und Kreislauftraining Pulsmessungen sowie Dehn- und Kräftigungsübungen.
Das Training fördert Stoffwechsel und Fettstoffwechsel, unterstützt Stressabbau und die Durchblutung des Gehirns. Durch eine intensivere Atmung werden alle Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die Lungen gekräftigt.
Bitte mit witterungsgerechter, bequemer Kleidung und Sportschuhen kommen.
Treffpunkt: Waldparkplatz im Bahnholz, Endhaltestelle der Buslinie 8B
Y85900 34,00 Ustd. 76,– €
17 Vormittage, ab 4.2.2010
Do, 8:15 – 9:45 Uhr
Marianne Meier

Gesundheitswandern

Dieser Kurs richtet sich an alle, die unter Bewegungsmangel leiden und einen Einstieg in eine leichte, gesundheitsfördernde Bewegungsform suchen. Mögliche Folgen von Bewegungsmangel können Gelenkprobleme, Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Diabetes und psychische Beeinträchtigung sein. Regelmäßige und schonende Bewegung beim Gesundheitswandern in der Natur ist das ideale Gegenmittel. Während der zweistündigen Wanderungen in mäßigem Tempo und entspannter Atmosphäre im Wiesbadener Umland werden mehrere Pausen eingelegt, in denen angepasste funktionelle Übungen zur Kräftigung und Koordination der Muskulatur, Dehnung und Entspannung durchgeführt werden. Außerdem wird Wissenswertes rund um das Thema Gesundheit und Wandern vermittelt.
Wenn Sie Herz-Kreislaufprobleme haben oder in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, sollten Sie die Teilnahme an diesem Kurs vorher mit Ihrem Arzt abklären.
Bitte mit witterungsgerechter, bequemer Kleidung und Sportschuhen kommen.
Treffpunkt: Talstation der Nerobergbahn in Wiesbaden
Y85910 16,00 Ustd. 59,– €
6 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 18:00 – 20:00 Uhr
Antonia Stieger

Nordic Walking

Diese sanfte Ausdauersportart ist gleichzeitig ein effektives Ganz-Körper-Training. Der Einsatz der Stöcke kräftigt Arm-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur. Je besser die angewandte Technik, desto stärker die positiven Effekte. Mittelpunkt des Kurses ist die ALFA-Technik. Außerdem gibt es Informationen zu Stöcken, Schuhen, Bekleidung, Pulskontrolle, Ernährung, etc. Wie auch bei anderen Angeboten aus dem Gesundheitsbereich wird vorab ein Gesundheitscheck beim Arzt und die Festlegung Ihrer momentanen Belastungsgrenzen empfohlen.
* Die Kursgebühr beinhaltet € 15,– Leihgebühr für die Stöcke. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körperlänge an, damit die für Sie richtige Stocklänge reserviert werden kann! Bei einem geplanten Kauf wird empfohlen, bis nach Kursbeginn zu warten. Besitzen Sie Nordic Walking Stöcke, bitte angeben, damit die Kursgebühr entsprechend reduziert wird.
Treffpunkt: Waldparkplatz, Idsteiner Straße 109, Endhaltestelle Bus 8B.
Eine Mitfahrgelegenheit zurück in die Stadt kann vor Ort geregelt werden.
Bitte Sportschuhe (z. B. Joggingschuhe) und witterungsgerechte Kleidung tragen.
Kurs findet zweimal wöchentlich, Mo und Do, statt (Mi, 12.5, anstatt Do, 13.5. wg. Feiertag).
Y85920 20,00 Ustd. 75,– €
10 Abende, ab 12.4.2010
Mo + Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Eva-Maria Hofmeister

Gymnastik für Herren

Dieser Kurs beinhaltet funktionelle Gymnastik, Fitnesstraining und allgemeine Kraftschulung ohne, mit und am Gerät zur Verbesserung der allgemeinen Fitness unter besonderer Berücksichtigung der Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Da zurzeit keine Halle, sondern ein Raum zur Verfügung steht, kann der Kurs nur eingeschränkt durchgeführt werden (keine Ballspiele und Training an großen Geräten möglich). Die Termine finden nicht wöchentlich, sondern zwei- bis dreimal pro Monat statt.
Y86020 26,00 Ustd. 59,– €
13 Abende, ab 12.2.2010
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

Fit in den Frühling

Ganzheitliches Gymnastikprogramm mit Elementen aus Pilates, Energydance, Rückenschule und Qi Gong.
Mit ausdrucksvoller Musik aktivieren wir Herz/Kreislauf, schulen die Haltung und kräftigen gezielt die Muskulatur an Rücken, Bauch, Beinen und Po (unterstützt durch Chi-Ball, Rubberband und Hanteln). Durch Stretchingübungen fördern wir die Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Den Ausklang bildet eine wohltuende Entspannungsphase.
Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen.

Kurs für Ältere
Y86030 25,00 Ustd. 65,– €
Adalbert-Stifter-Schule
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Margot Lösel

Kurs für Jüngere
Y86040 25,00 Ustd. 65,– €
Adalbert-Stifter-Schule
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 18:35 – 19:50 Uhr
Margot Lösel

Fit mit Gymnastikband und -ball

Das Thera-Band und der Pezzi-Ball sind traditionelle Geräte aus der Therapie. Sie bieten hervorragende Möglichkeiten, ein sanftes Muskelaufbauprogramm durchzuführen. Im Vordergrund dieses Kurses steht ein kräftigendes und beweglich machendes Ganzkörpertraining, in das immer ein schonendes Rückentraining integriert ist. Eine kurze Aufwärmphase und ein abschließendes »Cool-down« zum Entspannen runden die Stunde ab. Mitmachen kann jeder, der etwas für sich und seine Muskulatur tun möchte. (Geräte sind vorhanden.)
Die Dozentin ist Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin.
Y86050 24,00 Ustd. 69,– €
18 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 16:50 – 17:50 Uhr
Elke Bauer

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub
Y83220BU 40,00 Ustd. 200,– €
1 Woche, 19.4. – 23.4.2010
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eva Hauser-Bürklein, Wolfram Krug
Julia Warnach
Nähere Informationen auf Seite 133.

Fit in den Tag

Wir beginnen mit einem intensiven Warm-up: Verschiedene Schritte aus dem Aerobic aktivieren den Kreislauf auf Gelenk schonende Weise und fördern Ausdauer und Koordination. Kräftigungsübungen – insbesondere für Bauch und Rücken – entlasten unsere Wirbelsäule und beugen möglichen Schäden vor. Dehnübungen helfen Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.
Die Dozentin ist Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin.
Y86060 20,00 Ustd. 54,– €
15 Vormittage, ab 1.2.2010
(nicht am 8.3., 19.4., 31.5.)
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
Elke Bauer

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung – bei akuten Beschwerden wird eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen.
Bitte bequeme Kleidung, feste Schuhe (Sportschuhe), Handtuch oder Decke mitbringen.
Y86090 24,00 Ustd. 69,– €
18 Abende, ab 2.2.2010
Di, 16:50 – 17:50 Uhr
Petra Aptoula

Y86100 24,00 Ustd. 69,– €
18 Abende, ab 2.2.2010
Di, 17:50 – 18:50 Uhr
Petra Aptoula

Y86110 24,00 Ustd. 69,– €
18 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

Wassergymnastik

Das Medium Wasser mit den Eigenschaften der Schwerelosigkeit und des Widerstandes bietet sehr gute Möglichkeiten, um ein Rücken und Gelenk schonendes Training durchzuführen. Eine Sequenz widmet sich der Förderung Ihrer Ausdauer und eine intensive Dehnungsgymnastik dient dem Erhalt der Beweglichkeit. Durch abschließende Lockerungs- und Entspannungsübungen werden Ihre Regenerationskräfte angeregt. Dieser Kurs wird für TeilnehmerInnen mit akuten und/oder chronischen Gelenkbeschwerden empfohlen.
* Eintritt nicht in Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von € 6,80

Y86200 24,00 Ustd. 104,– €*
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstr. 7
18 Vormittage, ab 2.2.2010
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Aqua-Fitness

Die Eigenschaften des Wassers werden in diesem Kurs genutzt, um ein Gelenk schonendes Ganzkörpertraining durchzuführen. Mit Hilfe des erhöhten Wasserwiderstandes werden intensive Kräftigungsübungen – auch mit Hilfe von Geräten – durchgeführt. In einem Ausdauerteil wird Ihre Kondition verbessert und zum Abschluss werden in einer Stretchingphase Ihre Regenerationskräfte angeregt.
Dieser Kurs ist präventiv orientiert und richtet sich an TeilnehmerInnen, die sportliche Bewegungen bevorzugen.
* Eintritt nicht in Kursgebühr enthalten Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von € 6,80

Y86210 24,00 Ustd. 104,– €*
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstr. 7
18 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Y86220 24,00 Ustd. 104,– €*
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstr. 7
18 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Y86230 21,33 Ustd. 92,– €*
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstr. 7
16 Abende, ab 4.2.2010
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Y86240 21,33 Ustd. 92,– €*
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstr. 7
16 Abende, ab 4.2.2010
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Bodystyling

Bodystyling – auch Bodyshaping genannt – dient dem gezielten Muskelaufbau bzw. -erhalt. Durch spezielle Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive straffe Form erhält. Beim Bodystyling wird nicht die Maximalkraft trainiert; die Muskeln sollen nur leicht gekräftigt und erhalten werden. In die Übungen werden neben Bauch, Beine und Po auch Arme, Nacken und Rücken einbezogen, sodass in jeder Stunde der gesamte Körper trainiert wird. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, Muskeltraining und Stretching.
Y86290 20,00 Ustd. 74,– €
18 Abende, ab 2.2.2010
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Petra Aptoula

Y86295 20,00 Ustd. 63,– €
Carl-von-Ossietzky-Str. 3
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Magdalena Landgraf

Callanetics

Callanetics ist eine Methode für einen schönen, straffen und gesunden Körper. Die Callanetics-Übungen bestehen aus einer Folge exakt aufeinander abgestimmter Bewegungen, die Spaß machen und den Rücken schonen. Mit Callanetics trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur durch sanfte Millimeter bis Zentimeter große, beharrlich wiederholte Bewegungsabläufe ohne Verletzungsgefahr. Straffer Bauch, schlanke Beine, knackiger Po sowie eine insgesamt bessere Haltung sind dank Callanetics kein Wunschtraum mehr.

Abendkurse
Y86300 22,67 Ustd. 86,– €
17 Abende, ab 2.2.2010
(nicht am 11. und 18.5.)
Di, 17:15 – 18:15 Uhr
Renate Perret

Y86310 22,67 Ustd. 86,– €
17 Abende, ab 2.2.2010
(nicht am 11. und 18.5.)
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Renate Perret

Y86320 22,67 Ustd. 86,– €
17 Abende, ab 2.2.2010
(nicht am 11. und 18.5.)
Di, 19:30 – 20:30 Uhr
Renate Perret

Y86330 21,33 Ustd. 81,– €
Konrad-Duden-Schule, Am Schloßberg 22, Wiesbaden-Sonnenberg
Bitte Matten mitbringen!
16 Abende, ab 4.2.2010
(nicht am 20.05.)
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Renate Perret

Y86340 21,33 Ustd. 81,– €
Konrad-Duden-Schule, Am Schloßberg 22, Wiesbaden-Sonnenberg
Bitte Matten mitbringen!
16 Abende, ab 4.2.2010
(nicht am 20.05.)
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Renate Perret

Sommerferienkurse
Z86400 16,00 Ustd. 61,– €
12 Abende, ab 5.7.2010
Mo + Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Renate Perret

Z86410 16,00 Ustd. 61,– €
12 Abende, ab 5.7.2010
Mo + Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Renate Perret

Pilates Grundkurs

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Dieses moderne Körpertraining kräftigt die Muskeln auf sanfte, aber effektive Weise. Kontrollierte und präzise ausgeführte Bewegungen aus einer starken Mitte heraus helfen dabei, die Wirbelsäule aufzurichten und zu stabilisieren. Körperwahrnehmung und Koordination werden geschult, die Atmung intensiviert.
In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen mit den Grundbegriffen des Pilates-Trainings vertraut gemacht.
Bitte ein Handtuch und Socken mitbringen.

Vormittagskurs
Y86490 8,00 Ustd. 28,– €
6 Vormittage, ab 14.4.2010
Mi, 9:30 – 10:30 Uhr
Yvonne Krause

Abendkurse
Y86500 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 20:30 – 21:30 Uhr
Christiane Klingen

Y86510 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Yvonne Krause

Y86520 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 20:15 – 21:15 Uhr
Yvonne Krause

Pilates Aufbaukurs

In diesem Kurs wird auf die Vorkenntnisse aus dem Pilates Grundkurs aufgebaut. Bereits bekannte Übungen werden mit dem Pilates-Ball oder durch ein Theraband intensiviert. Zudem wird das Übungsrepertoire erweitert und verstärkt auf die Kräftigung der Rumpfmuskulatur geachtet.
Bitte ein Handtuch und Socken mitbringen.
Y86530 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 1.2.2010
Mo, 19:30 – 20:30 Uhr
Christiane Klingen

Pilates zum Kennenlernen

Ferienkurs
Dieser Sommer-Kompakt-Kurs macht die Teilnehmer/innen mit den Grundbegriffen des Pilates-Trainings vertraut.
Bitte ein Handtuch und Socken mitbringen.
Z86540 5,33 Ustd. 23,– €
4 Abende, ab 7.7.2010
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Yvonne Krause

Z86550 5,33 Ustd. 23,– €
4 Abende, ab 7.7.2010
Mi, 20:15 – 21:15 Uhr
Yvonne Krause

Workout

Für alle, die sich gerne bewegen und ihre Muskeln straffen möchten. Nach einem ausführlichen Konditionstraining (Aerobic) mit Dehnungsübungen folgt ein intensives Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Po und Rücken. Den Abschluss bildet ein kurzes Entspannungsprogramm.
Y86560 18,67 Ustd. 59,– €
West-Side-Studio, Herrngartenstraße 12
14 Abende, ab 3.2.2010
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Martina Belzer

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Workout für Oberkörper und Bauch

Nach einem ausdauerorientierten Warm-up findet ein Training für den gesamten Oberkörper (Schultern, Rücken, Arme) und Bauch statt. Dieses Muskeltraining schafft einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Berufsalltags. Den Abschluss bildet ein Cool-down sowie ein längeres Stretching.
Y86570 20,00 Ustd. 63,– €
Carl-von-Ossietzky-Str. 3
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Magdalena Landgraf

Power-Aerobic

Power-Aerobic ist das ideale Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (Herz und Lunge). Wir bewegen uns zu rhythmischer Musik und schulen so gemeinsam in der Gruppe die Fitness-Kondition und die Koordination. Mit Hilfe von verschiedenen Schritt- und Armkombinationen beziehen wir fast alle Muskeln des Körpers in das Training mit ein. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, einen Cardio-Teil, ein Cool-Down und Stretching.

Abendkurs
Y86580 20,00 Ustd. 63,– €
15 Abende, ab 4.2.2010
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Sandra Stammer

Ferienkurs
Z86585 8,00 Ustd. 26,– €
6 Abende, ab 7.7.2010
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Sandra Stammer

Salsa-Aerobic

Fitness-Training einmal anders erleben. Salsa-Aerobic würzt das normale Aerobic mit Tanzschritten wie Chassee und Mambo und verstärkt so die positiven Effekte für Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Vor allem Hüfte und Becken werden beim Salsa-Aerobic locker und flexibel. Weicher und weiblicher ist der Stil. Deshalb finden vor allem Frauen die Mischung aus Tanzstunde und Aerobic-Training gut. Für sie scheint das Schöne und Sinnliche des Sich-Bewegens beim klassischen Aerobic zu kurz zu kommen, meinen manche. Und auch Anfänger/innen kommt die Mischung aus Salsa und Aerobic entgegen: Die weichen Bewegungen strengen weniger an und sind schonender für die Gelenke.
Bitte Hallensportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.
Y86600 20,00 Ustd. 63,– €
15 Abende, ab 2.2.2010
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Laura Lippert

Y86610 20,00 Ustd. 63,– €
15 Abende, ab 2.2.2010
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Laura Lippert

Body Drilling

In diesem neuen Bewegungsangebot werden Elemente und Bewegungsstrukturen aus verschiedenen Kampfkünsten/Sportarten gelernt, kombiniert, mit Musik in einem logisch aufgebauten Trainingsprogramm zusammengeführt und gedrillt – gut für Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Koordination und Stressabbau. Das Ergebnis ist ein effektives Ganzkörpertraining, ein gesundes Herz-Kreislauf-Training und ein intensives Konzentrationstraining.
Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.
Y86615 16,00 Ustd. 59,– €
12 Abende, ab 17.2.2010
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr
Mukatder Gül

Y86620 16,00 Ustd. 59,– €
12 Abende, ab 17.2.2010
Mi, 18:30 – 19:30 Uhr
Mukatder Gül

»Schlagkräftige Argumente« durch Stockkampf

Ein Alltag in festgefahrenen Mustern und starren Institutionen führt häufig zu Resignation und zum Burn-Out-Syndrom. An diesem Wochenende lernen wir neu unsere eigene kämpferische und selbstbewusste Seite kennen. Wir konzentrieren uns auf unsere eigenen Stärken und Fähigkeiten und entdecken sie als Ressource.
StockKampfKunst bezeichnet eine dynamische Verbindung aus Rhythmus, Tanz, Kampf und Spiel. Als Grundlage dient die philippinische Kampfkunst Escrima. Wir erfahren neu unterschiedliche kraftvolle und spielerische Seiten in uns. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
*Gebühr inkl. Leihgebühr für Stöcke
Y86625 10,67 Ustd. 47,– €*
1 Wochenende
Fr, 11.6.2010, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 12.6.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Lucia Rutschmann

Gesundheit und Natur

Bewegung und Fitness, Selbstverteidigung/Kampfsport

Bogenschießen für Frauen

An einem Wochenende erhalten Sie Einblick in den faszinierenden Umgang und Bewegungsablauf mit Pfeil und Bogen. Sie sammeln Erfahrungen mit Ihrer Konzentrationsfähigkeit, eigenen Kraft, klaren Ausrichtung, mit Ihrem Gespannt-Sein und dem richtigen Augenblick des Lösens des Pfeils.
Das Ausüben dieser Sportart, wie sie hier bei uns praktiziert wird, werden wir verbinden mit Lockerungs- und Atemübungen sowie einigen Inhalten aus dem Survival-Training. Am Freitagabend erfolgt eine theoretische Einführung in der vhs Wiesbaden (Europa-Viertel). Das Bogenschießen findet samstags im Rheingau statt.
Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung (12,– €) sind in der Kursgebühr enthalten. Für Ihr körperliches Wohl sorgen Sie samstags in einer ca. halbstündigen Mittagspause selbst.
Y86630 11,33 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 23.4.2010, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 24.4.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Cordelia Rüb

Bogenbauseminar

Wochenendworkshop
Y22064 16,00 Ustd. 79,– €
1 Wochenende
Sa, 24.4.2010, 9:00 – 18:00 Uhr
So, 25.4.2010, 9:00 – 18:00 Uhr
Michel Bombardier
Nähere Informationen auf Seite 36.

Bogenschießen für Mädchen

Junge vhs
Y989330 8,67 Ustd. 49,– €
Villa Schnitzler
1 Tag, 10.4.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Cordelia Rüb
Nähere Informationen auf Seite 159.

Faszination »Intuitives Bogenschießen«

Viele Entscheidungen im Leben werden intuitiv aus dem »Bauch« heraus gefällt. Meist sind es diese »Bauchentscheidungen«, die sich als richtig erweisen…
Beim intuitiven Bogenschießen spielen Treffer eine untergeordnete Rolle, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Übung. Durch die konzentrierte An- und Entspannung sowie das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können beim intuitiven Bogenschießen Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden. Alles zusammen schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Gleichzeitig wird die Muskulatur – speziell im oberen Rückenbereich – gekräftigt und aufgebaut. Das intuitive Bogenschießen ist ein idealer Ausgleich zu unserem oft ruhelosen Alltag und hilft, neue Gedanken zu finden, Kraft und Energie zu schöpfen. Samstags beginnt der Kurs in den Räumlichkeiten der vhs. Sie lernen die Theorie, Hintergründe und Ausrüstung kennen und machen erste Erfahrungen mit Lockerungs- und Atemübungen. Sonntags treffen wir uns auf dem Trainingsplatz der Bogenschule Rhein-Main in Wiesbaden-Biebrich zum praktischen Teil des Kurses.
Hochwertige Bogen, Pfeile, Köcher und Zielscheiben werden gestellt. Zur Mittagszeit verpflegen Sie sich selbst oder nutzen das günstige Angebot einer naheliegenden Gaststätte. Der Trainingsplatz ist auch nach Abschluss des Kurses für jeden Teilnehmer nutzbar.
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, bequeme, eng anliegende Kleidung und ausreichende Getränke mit.
Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung sind in der Kursgebühr enthalten.

Y86660 14,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 8.5.2010, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 9.5.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Gernot Franz

Y86670 14,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 26.6.2010, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 27.6.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Gernot Franz

Klettern

Wenn Sie Spaß an der Bewegung in der Natur haben, erfüllen Sie die wichtigste Voraussetzung für dieses Kletterwochenende im Morgenbachtal (Trechtingshausen b. Bingen). Kursinhalte sind: Ausrüstungskunde, Sicherungstheorie und Knotenkunde, Bewegungsschulung, Sicherungstechniken, Klettern bis Schwierigkeitsgrad 5 im Klettergarten, Abseilen, umweltverträgliches Verhalten in Felsbiotopen und vor allem Spaß am Klettern bei maximaler Sicherheit.
Der Dozent ist Kursleiter des DAV Sektion Wiesbaden. Der Kurs beginnt am ersten Tag in der vhs Wiesbaden. Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, Schuhe, die fest am Fuß sitzen (Kletter-, Wander-, Turnschuhe), Essen, etwas zum Trinken (Wasser), Regen-/ Sonnenschutz mit. Keine Ermäßigung möglich!
Y86700 16,00 Ustd. 70,– €
1 Wochenende
Sa, 19.6.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 20.6.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Franz Martin Mühle

Selbstverteidigung/Kampfsport

Einführung in den Kampfsport

auf Grundlage des Shotokan-Karate
Der Kurs vermittelt einen allgemeinen Einblick in den Kampfsport. Als Grundlage dient dabei das Shotokan-Karate. Es werden Abwehrtechniken und Angriffstechniken (Schlag-, Stoß- und Tritttechniken) sowohl in traditioneller Form als auch in freier Ausführung geübt.
Des Weiteren werden grundsätzliche Themen behandelt wie Atmung, Körperspannung und Körperentspannung. Nicht zuletzt wird auf den geistig-seelischen Aspekt des Kampfsportes sowie auf den philosophischen Aspekt eingegangen.
Der Kurs soll Freude an der eigenen Bewegung wecken und Interessierten eine Möglichkeit bieten, in einen fernöstlichen Kampfsport »reinzuschnuppern«. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet.
Der Dozent betreibt seit 21 Jahren Shotokan-Karate und hat während dieser Zeit auch Erfahrungen in Ju-Jutsu und Kickboxen gesammelt.
Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen und (Hallen-)Turnschuhe.
Y86890 20,00 Ustd. 55,– €
10 Abende, ab 11.2.2010
Do, 17:45 – 19:15 Uhr
Jan Nowicki

Weng Chun Kung Fu

Kampf- und Bewegungskunst
Das Weng Chun Kung Fu ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. In ihr ist das Wissen des berühmten Süd Shaolin Klosters konzentriert. Weng Chun Kung Fu vereint in einzigartiger Weise effektive Kampfkunst mit der traditionellen chinesischen Medizin. Aufgrund seiner Körperarbeit zählt Weng Chun zu den weichen Kampfkünsten.
In diesem Kurs lernen Sie den gesamten Körper als Einheit zu bewegen und Kraft aus seiner Mitte zu schöpfen. Hierbei spielt die Verbesserung der Körperstruktur und das Zusammenspiel von Hüfte und Brustbein eine wesentliche Rolle.
Es ist für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Alle Übungen und Bewegungen werden so trainiert, dass sie eine optimale Kraftentwicklung und Effektivität erlauben und gleichzeitig der Gesundheit zuträglich sind. Es werden Übungen in der weiten, nahen und in den Boden-Distanzen gezeigt und geübt. Sie lernen Konzepte und Techniken kennen, die Sie bei Angriffen schützen.
Bitte Sportkleidung und (Hallen-) Turnschuhe mitbringen.
Y86900 16,00 Ustd. 46,– €
8 Abende, ab 12.4.2010
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Marcus Wiemann

»Mach mich nicht an!«

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (Wendo)
Frauen erleben immer wieder Situationen, in denen sie gegen ihren Willen verbal und/oder körperlich angemacht und belästigt werden… im Büro, auf der Straße, in der Kneipe, bei Festen etc. In diesem Kurs können Frauen lernen, auf solche Übergriffe zu reagieren und sich entsprechend zu wehren. Neben Informationen und Gesprächen über verschiedene Formen der alltäglichen Gewalt gegen Frauen bietet der Kurs sowohl Verhaltens-

training (Rollenspiel-Übungen, Selbstbehauptungstraining an exemplarischen Situationen, psychische Vorbereitung) als auch Körpertraining (Techniken der Selbstverteidigung Wendo) an. Ziel des Kurses ist es, das Vertrauen in die eigenen Kräfte sowie den Willen und die Fähigkeit, sich effektiv zu wehren, zu entwickeln bzw. zu stärken, um sich auch als Frau angstfrei und selbstsicher bewegen zu können. Dieses Seminar ist für alle Frauen geeignet, ob jung oder alt, sportlich oder nicht, mit oder ohne Einschränkungen, für jede wird nach individuellen Möglichkeiten geschaut.
Die Dozentin ist Dipl.-Sozialpädagogin, Coach sowie Wendo-Trainerin und -Ausbilderin.
In Kooperation mit dem Kinder- und Jugendzentrum Georg Buch Haus, Koordinationsstelle: Echt & Stark
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, eine Decke sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen (Pausenzeiten nach Vereinbarung).
Y86910 10,00 Ustd. 62,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Anke Thomasky

Selbstverteidigung Ü-50

In diesem Kurs werden ältere Menschen fit gegen Übergriffe von Fremden gemacht. Unter dem Motto »Selbstbehauptung ist der Beginn der Selbstverteidigung« soll Mut gemacht werden, sich ohne Angst in der Öffentlichkeit zu bewegen.
Selbstverteidigung ist eine Frage der Einstellung. Selbstbewusste Menschen können in der Lage sein, die Opferrolle bewusst zu verlassen und verbal klare Grenzen zu setzen. Sollte das nicht reichen, werden einfache, aber effektive Techniken benötigt, um sich körperlich zur Wehr zu setzen und die Situation »schlagartig« zu bereinigen. Die Teilnehmer/innen lernen Alltagsgegenstände (Stöcke, Schlüsselbund, Tasche) für den Selbstschutz zu benutzen.
Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.
Y86920 20,00 Ustd. 65,– €
10 Abende, ab 2.3.2010
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Mukatder Gül

Tanz

Klassisches Ballett

In diesem Kurs geht es darum, Ihnen die Bewegung und Harmonie des klassischen Balletts im Einklang mit der Musik näher zu bringen. Neben Körperhaltung und Koordination der Bewegungsabläufe wird die Basis der Tanztechnik vermittelt. Unabhängig vom Alter wendet sich dieser Kurs an alle Erwachsenen, die Freude am Tanz haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Dozentin ist staatlich geprüfte Bühnentänzerin.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Ballett- oder Gymnastikschuhe mit.
Y87010 16,00 Ustd. 56,– €
8 Abende, ab 2.3.2010
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Corinna Schwesig-Eufinger

Power Dance

Tanz Dich Fit!
Dieser Kurs beinhaltet Elemente des Balletts, Modern und Jazz Dance, so wie Hip-Hop und Aerobic. Zuerst wird der Körper mobilisiert und aufgewärmt. Bauch-, Beine- und Pomuskulatur werden durch Übungen gekräftigt und gestrafft. Das folgende Dance Workout trainiert die Kondition und die Koordination. Mit einer sanften Cool-down Stretching Kombination klingt die Stunde aus. Fetzige Klänge der Weltmusik aus den 80er und den 90er Jahren, Pop, R&B und Haus beats, sorgen für gute Stimmung. Spaß am Tanzen und an Fitness sind garantiert!
Bitte Gymnastikschuhe/leichte Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen
Y87030 13,33 Ustd. 44,– €
8 Abende, ab 27.1.2010
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Eduardo Laino

Y87040 16,67 Ustd. 55,– €
10 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Eduardo Laino

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Latino – Free Style Dance

Mobil durch Tanz & Spaß
Lateinamerika hält ein unerschöpfliches Reservoir an Rhythmen, Melodien und Tänzen bereit. Die lebendige Vielfalt tänzerischer und musikalischer Traditionen bildet zugleich ein gewaltiges Kreativ-Potential für neue Fusionen. Wer lateinamerikanische Musik mitreißend findet und solo (ohne Tanzpartner!) Salsa, Cha-Cha-Cha, Merengue, Cumbia, Mambo, Reggaeton und Samba tanzen möchte, ist hier genau richtig. Wir beginnen mit einem Warming-up, um den ganzen Körper mobil zu machen und den Kopf vom Alltag zu befreien. Mit Latino-Grundschritten erweitern wir unser Bewegungsrepertoire und bauen neue Tanzfolgen voller lateinamerikanischer Lebensfreude auf.
Bitte feste Laufschuhe oder Turnschuhe mitbringen.
Y87050 13,33 Ustd. 56,– €
8 Abende, ab 27.1.2010
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Eduardo Laino

Y87060 16,67 Ustd. 70,– €
10 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Eduardo Laino

Anzeige

Salsa for Body and Soul

Kondition, Tanz und gute Laune
Lernen Sie die Lebensfreude von Südamerika kennen und tauchen Sie ein in die Rhythmen der Karibik. Wenn Sie ohne Partner/in tanzen und die fließenden Bewegungen der lateinamerikanischen Musik kennen lernen möchten, sind Sie hier genau richtig.
Salsa, Merengue und Bacchata werden Sie kennen und lieben lernen. Wir beginnen mit einem Warming-up, in dem Ihre Sinne vom Alltag befreit und Ihre Muskeln auf die Bewegung vorbereitet werden. Insbesondere widmen wir uns dem Erlernen des typischen Hüftschwungs. Im Hauptteil lernen Sie die verschiedenen Schritte sowie deren Variationen. Gemeinsam erarbeiten wir einen Merengue Line Dance. Nach dem tänzerischen Teil folgt eine Cool Down Phase mit Stretching. Was Sie brauchen, ist Freude an Bewegung. Der Rest kommt von selbst.
Die schwungvollen und fließenden Bewegungen zu Latino-Rhythmen machen gute Laune, fördern die Fettverbrennung und formen vor allem Hüft-, Bauch- und Beinmuskulatur. Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mit.
Y87130 23,33 Ustd. 98,– €
14 Abende, ab 4.2.2010
Do, 19:00 – 20:15 Uhr
Alexa Rosemeier

Y87140 23,33 Ustd. 98,– €
14 Abende, ab 4.2.2010
Do, 20:15 – 21:30 Uhr
Alexa Rosemeier

Anzeige

Salsa for fun

Workshop

Lernen Sie die Lebensfreude von Südamerika kennen und tauchen Sie in die Rhythmen der Karibik ein. Salsa-Samba-Merengue-Bachata werden Sie kennen und lieben lernen.
In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Musikrichtungen und deren historischen Hintergrund. Sie lernen jeweils die Grundschritte (kein Paartanz!) und wir üben einen Merengue- und einen Salsa-Line-Dance ein. Natürlich erhalten Sie auch Tipps, wo im Rhein-Main-Gebiet die Latino-Szene groovt. Was Sie brauchen, ist gute Laune und Freude an Bewegung. Der Rest kommt von selbst. Das Alter spielt keine Rolle.
Bitte feste Turnschuhe/Tanzschuhe, bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Y87150 4,00 Ustd. 26,– €
1 Nachmittag, 7.3.2010
So, 15:00 – 18:00 Uhr
Alexa Rosemeier

Salsa y Merengue

Lateinamerikanische Tänze für Paare (Einführung)

Sie werden zunächst kurz in die Welt der lateinamerikanischen Tänze eingeführt, lernen dabei vor allem ihren Ursprung und die Musikinstrumente kennen, die für die Aufführung der dazugehörenden Musik eingesetzt werden.
Der praktische Teil der Workshops beginnt mit Übungen zur Aufwärmung der Muskeln und mit Lockerungsübungen. Dann werden Grundschritte und zahlreiche Tanzfiguren eingeübt bis zur Beherrschung der gelehrten Tänze.
Anmeldung ist nur paarweise (€ 51,– pro Person) möglich.

Y87170 9,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Fr, 18.6.2010, 18:30 – 21:15 Uhr
Sa, 19.6.2010, 9:30 – 13:30 Uhr
Cristina Casallas de Brake

Salsa Cubana

Salsa ist der Tanz, authentisch und unverfälscht, so wie Salsa in Cuba getanzt wird – Salsa a la cubana! Salsa cubana oder Salsa Casino Rueda, wie diese Art zu tanzen in Cuba genannt wird, ist nicht eine sture Abfolge streng erlernter Schritte und Figuren, sondern ist eine Art der Kommunikation, mit Gefühl, Witz und Erotik. Das Erleben von Bewegung und Musik lässt ein intensives Tanzgefühl entstehen!
Dieser Salsakurs ist ein Paartanzkurs – leicht zu erlernen und erfordert keine Vorkenntnisse. Die Figuren werden sowohl als Paar als auch in der Gruppe getanzt. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage auf jeder Salsa-Tanzfläche eine tolle Figur abzugeben.
Anmeldung ist nur paarweise möglich (68,– € pro Person).
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung mit.

Y87190 16,00 Ustd. 68,– €
8 Abende, ab 1.3.2010
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Thomas Frohn

Flamenco

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, das Temperament und die Kraft dieses spanischen Tanzes kennen zu lernen. Hier haben Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Gelegenheit, Einblick in die Grundlagen des Flamencotanzes zu nehmen; Handkreise, Armführung, Koordinationsübungen, Fußarbeit werden vorgestellt und eine kleine Reihenfolge an Schritten erarbeitet.
Bitte geschlossene Schuhe mit etwas Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.

Vormittagskurs für Anfänger/innen

Y87200 13,33 Ustd. 43,– €
Flamencoschule JALEO, Blücherstr. 20
10 Vormittage, ab 5.2.2010
Fr, 10:15 – 11:15 Uhr
Claudia Ketter

Wochenend-Workshop für Anfänger/innen

Y87210 5,33 Ustd. 34,– €
Flamencoschule JALEO, Blücherstr. 20
1 Wochenende
Sa, 8.5.2010, 11:00 – 13:00 Uhr
So, 9.5.2010, 11:00 – 13:00 Uhr
Gaby Herzog

Flamenco-Rhythmus mit Tapas und Rotwein

Y24365 6,67 Ustd. 45,– €
Villa Schnitzler
1 Wochenende
Fr, 16.4.2010, 19:30 – 22:30 Uhr
Sa, 17.4.2010, 15:00 – 17:00 Uhr
Gaby Herzog
Nähere Informationen auf Seite 40.

Sevillanas – Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal Sevillanas gelernt haben. Nach einer kurzen Wiederholung der vier Strophen werden wir die Armführung üben und vor allem auf schnelle Musik tanzen lernen. Außerdem werden wir Sevillanas nicht nur paarweise, sondern auch in verschiedenen Formationen tanzen.
Bitte geschlossene Schuhe mit etwas Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.

Y87240 20,00 Ustd. 63,– €
Flamencoschule JALEO, Blücherstr. 20
10 Abende, ab 4.2.2010
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Claudia Ketter

Tango Argentino

Der aufregendste Paartanz der Welt
Diese argentinische Urform ist ein frei improvisierter Tanz; das gemeinsame Musikempfinden und das wortlose Aufeinandereingehen stehen im Vordergrund. Für alle, die die spannungsgeladene Harmonie zwischen Mann, Frau, Raum und Musik erleben möchten, die mehr wollen als »Schritte tanzen«. Das ist tanzbar für jeden, der es lernen will.
Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse gedacht. In den zwei Tagen erarbeiten wir uns die Grundlage dieses Tanzes, um mit dem Erlernten auch jetzt schon genussvoll im Tango-Salon tanzen gehen zu können.
Bitte melden Sie sich nur paarweise an (€ 51,– pro Person!).

Y87300 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 27.2.2010, 14:00 – 17:00 Uhr
So, 28.2.2010, 14:00 – 17:00 Uhr
Peter und Brigitte Ellenbogen

Gesellschaftstanz

Mit fünf Tänzen sicher über das Parkett: Cha Cha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer und Foxtrott. Im Einsteiger-Workshop werden die Basics in den wichtigsten Gesellschaftstänzen und kleine Figuren-/Schrittkombinationen erlernt.
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 51,– pro Person). Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung mit.

Y87400 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 16.1.2010, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 17.1.2010, 11:00 – 14:00 Uhr
Thomas Frohn

Y87410 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 8.5.2010, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 9.5.2010, 11:00 – 14:00 Uhr
Thomas Frohn

Disco-Fox Grundkurs

Der Disco-Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen einer Tanzveranstaltung und das kommt nicht von ungefähr. Er bietet viel Freiheit für Improvisation und Integration anderer Tanzelemente (z.B. Foxtrott, Swing, lateinamerikanische Tänze). Rasch und sicher werden Sie Schritte, Styling und Figuren erlernen.
Inhalt: Grundschritte, Rechtsdrehung, Windmühle, He goes she goes, Abklatscher, Schal und Styling
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 51,– pro Person).
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung mit.

Y87425 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 20.3.2010, 11:00 – 14:00 Uhr
So, 21.3.2010, 11:00 – 14:00 Uhr
Thomas Frohn

Anzeige

Disco-Fox Aufbaukurs

Haben Sie bereits an einem Wochenende einen Disco-Fox-Grundkurs besucht oder vergleichbare Vorkenntnisse und sich schon lange vorgenommen, mal wieder das Tanzbein zu schwingen? Im diesem Workshop werden Tanzfiguren aufgefrischt, Variationen aufgezeigt, Probleme behoben und neue Figuren vermittelt.
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 51,– pro Person)
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung mit.

Y87430 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 23.1.2010, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 24.1.2010, 11:00 – 14:00 Uhr
Thomas Frohn

Orientalischer Tanz – Bauchtanz

Der orientalische Tanz gehört zu den ältesten weiblichen Tanzformen der Welt. Die fließenden und weichen Bewegungen laden ebenso wie die temperamentvollen und schnellen Elemente zum kreativen Spiel mit dem eigenen Körper ein. Nach einem ausgiebigen Warm-up kann man sich beim Erlernen der ersten Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes zunächst davon überzeugen, dass es leichter ist, als man vielleicht denkt. Die Technik des Isolierens einzelner Körperregionen – nicht nur des Bauches! – wird mit gezielten Entspannungs- und Haltungsübungen geübt und in den so typischen Hüftbewegungen ausprobiert. Der permanente Wechsel von Anspannung und Loslassen in den Bewegungen ist auch über den Tanz hinaus eine wunderbare Erfahrung für das tägliche Bewegungsverhalten. Im Unterricht steht die Freude an der Bewegung mit ihrer motivierenden Wirkung im Vordergrund. Dazu trägt auch die orientalische Musik mit ihren faszinierenden Rhythmen erheblich bei.
Diese Tanzrichtung ist gerade für ältere Frauen besonders geeignet. Die Ausgewogenheit der Bewegungen, die zugleich den ganzen Körper durcharbeiten, ist ähnlich wie in Gymnastikkursen – eben nur auf tänzerische Art.
Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen und ein großes Tuch für die Hüfte mitbringen.

Vormittagskurs
Y87500 14,00 Ustd. 53,– €
7 Vormittage, ab 11.2.2010
Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Beate von Gruenewaldt

Abendkurs
Y87510 20,00 Ustd. 75,– €
10 Abende, ab 17.2.2010
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Beate von Gruenewaldt

Wochenendkurs
Y87520 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 6.2.2010, 11:00 – 14:00 Uhr
So, 7.2.2010, 11:00 – 14:00 Uhr
Beate von Gruenewaldt

Sommerferienkurs
Z87530 16,00 Ustd. 63,– €
4 Vormittage, 5. – 8.7.2010
Mo – Do, 10:00 – 13:00 Uhr
Beate von Gruenewaldt

Anzeige

Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt, und der Kopf wird wieder frei
Dieser Tag dient der Stressverringerung durch unterschiedliche Tanzansätze, achtsame Bewegungen und dem Herausfinden persönlich hilfreicher Möglichkeiten, durch Bewegung ruhiger und gelassener zu sein. Erste Strategien für die Übertragung in den Alltag können gemeinsam entwickelt werden.
Dass eine Tanztherapie darüber hinaus nachhaltig Stress verringert, die Lebensqualität und auch die sozialen Beziehungen verbessert, wurde durch eine Wirksamkeitsstudie belegt.
Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe mitbringen.

Y83210 8,00 Ustd. 43,– €
1 Tag, 30.1.2010
Sa, 9:30 – 16:30 Uhr
Anke Teigeler

Internationale Folkloretänze

Ein Kurs für Damen und Herren, für Jung und Alt, für alle, die Freude am Tanzen haben und Tänze aus dem Balkan und aus Israel kennen lernen möchten.
Folklore ist auch Ausdruck eines bestimmten Volkes und somit ein Anreiz, sich mit diesem Volk über das Tanzen hinaus zu beschäftigen. Beide Kurse werden mit einem Folklore- Tanzfest am letzten Abend als Doppeltermin abgeschlossen.
Bitte Turnschuhe mitbringen.

Internationale Folkloretänze I (leichte Tänze)
Y87560 20,00 Ustd. 62,– €
Ev. Gemeindezentrum Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 32
14 Abende, ab 11.2.2010
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Astrid Hamm

Internationale Folkloretänze II (mittelschwere Tänze)
Y87570 20,00 Ustd. 62,– €
Ev. Gemeindezentrum Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 32
14 Abende, ab 11.2.2010
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Astrid Hamm

Stepptanz-Wochenende

Für Anfänger/innen mit und ohne Stepptanz-Vorkenntnisse bietet dieses Wochenende Gelegenheit zum Reinschnuppern: Wir werden uns mit den grundlegenden Fußtechniken beschäftigen, ein paar kleine Choreographien erarbeiten und uns im Improvisieren üben – das schult das Ohr! Damit sich die Füße bei der ungewohnten Betätigung wohlfühlen, gehört etwas Pflege des Bewegungsapparates genauso zum Programm wie musikalisches Hintergrundwissen über Jazz-Musik, denn im Stepptanz ist der Tänzer ja auch Schlagzeuger. Natürlich dürfen auch Ausflüge in verschiedene Stilarten und Hintergrundinfos über bekannte Tänzer aus Vergangenheit und Gegenwart nicht fehlen, denn seit den 30er Jahren hat sich viel verändert, und der Stepp ist heute moderner denn je. Bitte Füße, Ohren und Schuhe mit Ledersohle mitbringen.

Z87700 8,00 Ustd. 51,– €
Fiddle & Feet School of Dancing, Winkeler Straße 6
1 Wochenende
Sa, 30.10.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 31.10.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
Natalie Westerdale

Irish Stepdancing

Tanzen à la Riverdance – mit Live-Begleitung
Wer sich für die Dynamik der fliegenden Füße interessiert, die Riverdance und Lord of the Dance so populär gemacht hat, der ist hier richtig. Die Perfektion ist zwar unerreichbar schwer, aber aller Anfang beim irischen Stepptanz ist leicht: Die Basisschritte von Jigs und Reels sind auch für Anfänger/innen leicht zu erlernen. An diesem Wochenende werden wir neben den Grundlagen für diesen Tanzstil eine kleine Softshoe-Schrittfolge und kleine Übungssequenzen für Hardshoe erlernen.
Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen o. Ä. und ein Paar festsitzende Schuhe mit harter Leder- oder Plastiksohle mitbringen.

Z87710 8,00 Ustd. 77,– €
Fiddle & Feet Studio für Steptanz, Winkeler Straße 6
1 Wochenende
Sa, 30.10.2010, 13:30 – 16:30 Uhr
So, 31.10.2010, 13:30 – 16:30 Uhr
Natalie Westerdale, Ed Westerdale

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Gesundheit und Natur

In der Luft und auf dem Wasser

In der Luft…

Segelfliegen

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die ausprobieren wollen, ob ihnen Segelfliegen Spaß macht. Nach 12 UE Theorie an drei aufeinander folgenden Dienstagabenden in den Räumen der vhs folgt die Praxis nach Absprache an einem Wochenende im April/Mai auf dem Flugplatz in Nastätten. Es werden ein Einweisungsflug mit einem Motorsegler sowie drei Windensegelflüge angeboten. Hierbei nehmen die Kursteilnehmer/innen nicht als Fluggast teil, sondern sie übernehmen die Rolle des Flugschülers/der Flugschülerin, d. h. die Flüge werden in Begleitung eines Fluglehrers durchgeführt.
In Kooperation mit dem Aero-Club Nastätten e. V.
Keine Ermäßigung möglich
Y88100 21,00 Ustd. 88,– €
3 Abende, ab 9.3.2010
und 1 Praxiswochenende
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Thomas Eisenlohr

Fallschirmspringen

Den freien Fall erleben

In Kooperation mit Skydive Westerwald, Fallschirmsportring Westerwald e.V. und Skydive Ailertchen e.V., anerkannter u. lizenzierter Ausbilder
Wollten Sie schon immer wie ein Vogel fliegen? Hier kann Ihr Traum Wirklichkeit werden. Mit dem AFF-Schnuppersprung gelingt der schnelle Einstieg in den Fallschirmsport. Das Kürzel AFF steht für Accelerated Freefall und stellt die fortschrittlichste und effektivste Ausbildungsmethode im Fallschirmsport dar. Nach einer ausführlichen Theorieeinweisung springen Sie, gehalten von zwei speziell dafür ausgebildeten Sprunglehrern, mit einem eigenen Fallschirm in 3800 Metern Höhe aus dem Flugzeug. Genießen Sie den freien Fall, bis Sie in 1500 Metern Höhe selbstständig den Fallschirm öffnen und dann – mit Funkunterstützung durch einen Sprunglehrer – langsam und sanft zu Boden gleiten.
Die notwendige Ausrüstung wird gestellt, Voraussetzung ist ein hausärztliches Tauglichkeitsattest, das aus versicherungsrechtlichen Gründen zum Sprungtag mitgebracht werden muss. Es ist empfehlenswert sich erst nach Erhalt des Attestes anzumelden, da die Kursgebühr nicht erstattet wird, wenn das Attest – egal aus welchem Grund – nicht vorgelegt werden kann.
Unterlagen sowie weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage unter Telefon (06 11) 98 89-140.
Keine Ermäßigung möglich
* Bei schlechtem Wetter werden Sprungtermine individuell vereinbart.

Bitte bringen Sie das erforderliche Tauglichkeitsattest zum Seminar mit (siehe Programmhefttext).
Y88110 24,00 Ustd. 300,– €
Skydive Westerwald, Flugplatz
auf der Hub, 35767 Breitscheid
1 Wochenende
Sa, 19.6.2010, 9:00 – 19:00 Uhr
So, 20.6.2010, 9:00 – 20:00 Uhr
Am Sonntag kann der erste Sprung stattfinden.*
Bianca Frommer

Z88120 24,00 Ustd. 300,– €
Skydive Westerwald, Flugplatz
auf der Hub, 35767 Breitscheid
1 Wochenende
Sa, 7.8.2010, 9:00 – 19:00 Uhr
So, 8.8.2010, 9:00 – 20:00 Uhr
Am Sonntag kann der erste Sprung stattfinden.*
Bianca Frommer

…und auf dem Wasser

Wassersport

Info-Telefon: (06 11) 46 68 58
Leitung: Reinhard Beer, Henry Klotz, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Claus Sauer, Doris Schmidt, Ingobert Walter
Das Interesse am Wassersport nimmt seit einiger Zeit enorm zu. Damit steigt auch die Bedeutung der Sportbootführerscheine. Parallel hierzu haben sich aber auch die gesteigerten Anforderungen der Prüfungskommissionen an die Prüflinge von Jahr zu Jahr entwickelt.
In den einzelnen Kursen des vorliegenden vielfältigen Kursprogramms, das von Sumi Krupp nach 30 Jahren Ausbildungserfahrungen im Wassersport ausgearbeitet wurde, lernen Sie alles, was Sie zum erfolgreichen Erwerb des jeweiligen Bootsführerscheins können und wissen müssen. Dazu können Sie wählen, ob Sie Ihren Segelführerschein lieber in heimischen Gewässern machen möchten oder während eines Segeltörns durch Ostsee, Mittelmeer oder Mecklenburger Seenplatte.
Wenn Sie gerne mehr über unsere Kurse, Ausbilder und die Boote wissen möchten, sind Sie herzlich zu unseren kostenfreien Informationsveranstaltungen ein.

Informationsabend
Y88510 3,00 Ustd. Eintritt frei
Carl-von-Ossietzky-Str. 3
1 Abend, 26.1.2010
Di, 19:30 – 21:45 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

Tag der Offenen Tür

Hier haben Sie die Möglichkeit, die Ausbilder und die Prüfungsboote näher kennen zu lernen. Unter fachlicher Anleitung können Sie mit einer Segeljolle ein paar Runden im Schiersteiner Hafen drehen sowie mit einem Motorboot auf dem Rhein spazieren fahren. Ebenso bekommen Sie am Infostand Auskünfte über die abgedruckten Führerscheinkurse, Navigationszeugnisse, Schleusenfahrten, Sprechfunkzeugnisse und Hochseesegeltörns. Kurzum, an diesem Wassersport-Schnuppertag erfahren Sie alles Wissenswerte über die Praxis-Ausbildung aus einer Hand.
Unbedingt Terminkalender wegen der Segelpraxistermine, die bereits ab August stattfinden können, mitbringen!
Z88510 4,67 Ustd. Eintritt frei
Treffpunkt:
Hafenpromenade Schierstein
nahe Eisstand
1 Nachmittag, 21.8.2010
Sa, 13:30 – 17:00 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

Kurs A 1

Segeln lernen für Anfänger/innen auch ohne Prüfung

Auf Segeljollen lässt sich Segeln von Grund auf besser lernen als auf großen Yachten. Dieser Segelkurs vermittelt unter anderem folgende Fertigkeiten und Kenntnisse: Segel setzen, bergen, reffen, Kurse steuern mit entsprechender Segeleinstellung, Bedienung von Schwert, Ruder, Pinne, Lenzeinrichtung, An- und Ablegen, Boje über Bord-Manöver, Ankern, Wenden, Halsen, Beidrehen, Rückwärtssegeln, Ausweichregeln, Knoten, Gewichtstrimm, Stützruder usw. Kurz gesagt: In diesem Segeltraining wird der fachgerechte Umgang mit dem Fortbewegungsmittel Segeljolle gezeigt und geübt, damit man sich auch als Anfänger auf einem Segelboot wohl fühlt.
Der Kurs umfasst 1 Theorieabend sowie 21 Fahrstunden (7 Termine à 3 Std.) mit Segelbooten im Schiersteiner Hafen.
Die Zeiten für die Segelstunden sind individuell wählbar. Sie können dabei auch mehr oder weniger Stunden buchen
(Telefon 06 11/46 68 58).
Kursgebühr: € 14,–
21 Fahrstunden: € 230,–
(werden beim Ausbilder bezahlt)
Wir werden am Theorieabend ein Lehrbuch für ca. 20,– € empfehlen und anbieten. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte bringen Sie Ihren Terminkalender (zur Absprache Segelstunden) mit.

Y88520 3,67 Ustd. 14,– €
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
1 Abend, 22.3.2010
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Ingobert Walter

Kurs A 2

Erwerb des »Amtlichen Sportbootführerscheins Binnen für Segel und Motor«

Der Bootführerschein fürs Inland, also für Flüsse, Binnenseen und Kanäle.

Das internationale Zertifikat A

Der Kurs Binnen vermittelt Ihnen die entsprechenden Knoten, Ausweichregeln, Nebelsignale, Lichtzeichen, Hafenmanöver, Gesetzeskunde und vieles mehr. Er endet mit einer Theorie- und Praxisprüfung, die innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen abgenommen wird.
Nicht nur Segelboote, auch Motoryachten bis zu 15 Meter Länge dürfen Sie mit diesem Führerschein des DSV (Deutscher-Segler-Verband) auf Flüssen, Seen und Kanälen fahren.
Dieser Segelschein A mit Motorteil ist der amtliche Sportbootführerschein Binnen. Alle beim A1-Segeltraining beschriebenen Inhalte sind auch Schwerpunkte im A2-Kurs.
Beim Segel-A2-Kurs verläuft die Praxisausbildung besonders intensiv und umfangreich auf Segeljollen im Schiersteiner Hafen.
Die Kursgebühr beträgt 154,– €. Sie beinhaltet: 8 Theorieabende sowie eine Bootseinweisung und eine kleine Nachtfahrt.
Hinzu kommen:
Prüfungskosten: € 75,–
Sehtest: ca. € 20,–
Fachbuch: ca. € 20,–
sowie 12,– € pro Segelfahrstunde.
(Rechnen Sie mit 30 Segelfahrstunden, falls Sie noch nicht gesegelt sind.)
Die Segelfahrstunden sind individuell wählbar; Sie können auch mehr oder weniger segeln.
Ebenso verhält es sich bei den 3 – 5 Motorbootfahrstunden:
€ 44,– pro Fahrstunde
8 Theorie-Abende,
Mo, jeweils 19:00 – 21:45 Uhr
22.3., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 31.5., 7.6.2010
Prüfungsnachmittag: 18.6.2010
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte bringen Sie zum ersten Theorieabend Ihren Terminkalender (zur Absprache Fahrstunden) mit.

Y88530 29,36 Ustd. 154,– €
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
8 Theorieabende, ab 22.3.2010 plus Bootseinweisung und Nachtfahrt
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
Sumi Krupp, Henry Klotz, Ingobert Walter, Lalasa Lezius

Kurs A 3

Segelprüfung Binnen für Motorbootführerscheininhaber

Das internationale Zertifikat A

Teilnahmevoraussetzung: Der Motorboot-Binnen-Führerschein
Wer seinen Motorboot-Führerschein erweitern will, kann dies durch eine seglerische Zusatzprüfung tun, die sowohl theoretisch als auch praktisch an einem Tag im Schiersteiner Hafen durchgeführt wird.
Die Kursgebühr beträgt 55,– € und beinhaltet vier Theorieabende (19:00 – 21:45 Uhr). Hinzu kommen:
Prüfungskosten 75,– €
Sehtest ca. 20,– €
Fachbuch 20,– €
sowie 12,– € pro Segelfahrstunde (rechnen Sie mit ca. 30 Segelfahrstunden, falls Sie noch nicht gesegelt sind) .
Theorieabende (Mo):
22.3., 26.4., 10.5., 7.6.2010
Prüfungsnachmittag: 18.06.2010
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte bringen Sie zum ersten Theorieabend Ihren Terminkalender (zur Absprache Fahrstunden) mit.

Y88540 14,67 Ustd. 55,– €
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
4 Abende, ab 22.3.2010
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
Ingobert Walter, Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Kurs B

Erwerb des »Amtlichen Motorbootführerscheins Binnen«

Das internationale Zertifikat A

Das internationale Zertifikat A ist der amtliche Pflichtführerschein für das Befahren von Flüssen, Binnenseen und Kanälen in der Bundesrepublik Deutschland. Er gilt für Sportboote und Yachten mit Maschinenantrieb bis zu 15 m Gesamtlänge und ist ab 3,68 KW Motorleistung vorgeschrieben. Im Großraum Berlin und Brandenburg wird dieser Befähigungsschein auch für Boote mit weniger Leistung benötigt. Im Ausland wird das Zertifikat nicht nur anerkannt, sondern auch verlangt (z. B. in den Niederlanden). Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Gesetzeskunde, Ausweichregeln, Sicherheit, Fahrwasser- und Sichtzeichen, Lichterführung, Schallsignale, Wetterkunde, Motorkunde und Technik sowie das Erlernen wichtiger Knoten und prüfungsrelevanter Manöver.
Zur praktischen Ausbildung gehören eine ausführliche Bootseinweisung im Schiersteiner Hafen und erfahrungsgemäß ca. 3 bis 5 Motorbootfahrstunden. Die Theorie- und Praxisprüfung findet innerhalb eines Tages im Schiersteiner Hafen statt. Hierzu tragen Sie bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe mit heller und weicher Sohle.
Kursgebühr: € 105,–
Fahrstunde: € 44,–
Prüfungskosten € 75,–
Ärztliches Zeugnis: ca. € 20,–
Fachbuch: ca. € 20,–

1. Kurs
Theorie: 16.3., 18.3., 23.3., 25.3., 13.4., 15.4.2010
Prüfung 25.4.2010
Keine Ermäßigung möglich!

Y88570 22,00 Ustd. 105,– €
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
6 Abende, ab 16.3.2010
Di + Do, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

2. Kurs
Theorie: 11.5., 25.5., 27.5., 1.6., 8.6., 15.6.2010
Prüfungsnachmittag: 18.6.2010
Keine Ermäßigung möglich!

Y88580 22,00 Ustd. 105,– €
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
6 Abende, ab 11.5.2010
Do + Di, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

Sommerferienkurs
Theorie: 13.7., 15.7., 20.7., 22.7., 27.7., 3.8.2010
Prüfung 15. August 2010
Keine Ermäßigung möglich!

Z88590 22,00 Ustd. 105,– €
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
6 Abende, ab 13.7.2010
Di + Do, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

Gesundheit und Natur

In der Luft und auf dem Wasser

Kurs C

Erwerb des »Amtlichen Sportbootführerscheins See«

Der Sportbootführerschein See ist derzeit der einzige staatliche Pflichtführerschein für das Befahren von Meer, Küste und Hochsee. Dieser Führerschein ist Voraussetzung für das Führen einer Motor- oder Segelyacht mit mehr als 5 PS. Der Kurs vermittelt Kenntnisse in: Betonnung von Fahrwassern und Schifffahrtswegen, Kennung und Scheincharakteristik von Leuchttürmen, Navigation, Wetterkunde, Motormanöver, Knoten, Schallsignale, Ausweichregeln, Sicherheit, Gesetzeskunde etc. Ebenso prüfungsrelevant ist das Lesen von Seekarten.
Die Theorie- und Praxisprüfung wird innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen und auf dem Rhein abgenommen.
Kursgebühr: € 174,–
Prüfungskosten: € 94,–
Hinzu kommen für die Motorbootfahrstunden: € 44,– pro Fahrstunde
Fachliteratur: ca. € 36,–
10 Theorietermine: 23.2., 2.3., 9.3.2010, jeweils 19:00 – 21:45 Uhr, am 13.3. (Doppeltermin) von 10:00 bis 18:00 Uhr, am 14.3. von 10:00 bis 13:00 Uhr, 16.3., 23.3., 13.4., 20.4.2010, jew. 19:00 – 21:45 Uhr.
Bootseinweisung: Freitagnachmittag oder -abend, 19.3.2010
Prüfung: 25.4.2010
Keine Ermäßigung möglich!
Y88610 39,00 Ustd. 174,– €
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
10 Theorietermine, ab 23.2.2010
Di, 19:00 – 21:45 Uhr, Di + Sa + So siehe Einzeltermine Infotext
Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Doris Schmidt

Lehrgänge zur Erlangung der

UKW-Sprechfunkzeugnisse SRC und UBI

Kommunikationstraining für Wassersportler an UKW-Sprechfunkgeräten

Kursleitung Theorie: *Lalasa Lezius, Sumi Krupp*
Kursleitung Praxis: *Anita Gramatte-Müller, Hans-Günter Müller*
Weltweit benötigt jeder Wassersportler, der ein Sprechfunkgerät benutzen will, ein entsprechendes Sprechfunkzeugnis. Für die Sportschifffahrt gibt es zwei UKW-Sprechfunkzeugnisse; das UBI für Binnen und das Short Range Certificate (SRC) für die Küste; wobei Ihnen die UBI Prüfung ein wenig erleichtert wird, wenn Sie zuvor bereits das SRC absolviert haben.
Falls Sie darüber hinaus auch noch das LRC (Long Range Certificate für größere Überfahrten) erwerben wollen, ist auch dies kein Problem.
Rufen Sie uns einfach an!

Kurs D 1

Das internationale Short Range Certificate (SRC) für Seefunk

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre; wegen den erforderlichen Englischkenntnissen rufen Sie uns bitte unbedingt vier Wochen vor Kursbeginn an: (06 11) 46 68 58
Kursgebühr: 190,– €
Hinzu kommen
Lehrmaterial: 37,50 €, bestehend aus einem SRC-Sript und einer Übungssoftware
Prüfgebühren: 100,– €
Sprechfunktheorie:
3 Abende: 29.4., 4.5., 6.5.2010, jeweils 19:00 – 21:45 Uhr.
Gerätepraxistraining: halbtags am 13.5. (Chr. Himmelfahrt) in Kleingruppen sowie ein Zusatzabend in Kleingruppen am 20.5. oder 27.5.2010.
Prüfung: Ende Mai/Juni 2010
Keine Ermäßigung möglich!
Y88620 22,33 Ustd. 190,– €
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
6 Termine, ab 29.4.2010
Do + Di, 19:00 – 21:45 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Hans-Günter Müller

Kurs E

Wetterkunde für Jedermann – Die Sprache der Wolken und des Himmels

Warum die Stürme weiter zunehmen – Wetter- und Wolkenkunde, nicht nur für Wassersportler.
Mit diesem Kurs wird der Blick zum angeblich so grauen Winterhimmel hochgradig interessant.
Die Atmosphäre spricht eine sehr klare Sprache durch Wolkenformationen. Die unterschiedlichen Wolkenformationen teilen sehr deutlich mit, was gerade am Himmel los ist. So aktuell und noch dazu so lokal kann der Wetterbericht noch nicht sein und wohl auch in Zukunft nicht werden.
Den neuesten Wetterbericht gibt's nicht von der Telekom. Der frischeste und aktuellste Wetterbericht hängt stets in der Luft, in Form von Wasser- oder Eiswolken, die es zu unterscheiden gilt. Dieses sehr kostengünstige Hobby der Wolkenbeobachtung steht für Segler, Piloten und Wanderer in einem allgemein anerkannt attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis, denn die verschiedenen Wolkentypen halten häufig ein, was sie versprechen.
Themenschwerpunkte sind: Erkennen und Deuten von Wolken anhand von Dias und Episkopbildern wie z. B. Stratus-, Cumulus-, Cirrus-, Mammatus-, Castellanus-, Lenticularis, Formen und Unterformen sowie Hoch- und Tiefdruckgebieten, Trog- und Inversionswetterlagen, Thermik, Fronten, Warmluftsektoren, Böenwalzen, Vor- und Rückseitenwetter, ein wenig Wolkenphysik sowie das Lesen von Wetterkarten.
Keine Ermäßigung möglich!
Y88800 7,33 Ustd. 30,– €
Carl-von-Ossietzky-Str. 3
2 Sonntage, ab 24.1.2010
So, 10:00 – 12:30 Uhr
Sumi Krupp

Kurs F

Segeln für Fortgeschrittene

Ein Segeltraining im Schiersteiner Hafen und bei entsprechender Wetterlage auch auf dem Rhein. Dieses lokale Revier-Seminar eignet sich als Erweiterungskurs zu irgendeinem bereits bestandenen Segelschein sowie für Routiniers, Profis oder solche, die es werden möchten. Als bekannt vorausgesetzt werden die praktischen Kenntnisse und Fähigkeiten, die der Binnensegelschein erfordert. Wieviele Skippertrainings-Fahrstunden Sie absolvieren möchten und welchen Inhalten Sie verstärkt nachgehen möchten, entscheiden am besten Sie selbst.
Inhalte: Diffizile An- u. Ablegemanöver, Segelgenuss trotz Berufsschifffahrt und Rheinströmung, Reffen in Sekundenschnelle und ohne Stress, Gebrauch von Rollfock-Anlagen, Trapez, Spinnaker, Vorsegel-Losbinden und -Setzen in 5 Sek. ohne Hektik, Rückwärtssegeln, sicheres Ankern mit extremer Haltekraft trotz Verwendung zu kleiner Anker, Boje über Bord und Boje wieder an Bord binnen 12 Sek., Takeln, 6 Varianten, einen Sturm beigedreht abzureiten, usw.
Fahrstunden: € 12,– pro Fahrstunde
1 Theorieabend 12.4.2010
Keine Ermäßigung möglich!
Y88810 3,33 Ustd. 15,– €
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
1 Abend, 12.4.2010
Mo, 19:15 – 21:45 Uhr
Sumi Krupp

Kurs H

Die SKS Theorie zum Sportküstenschifferschein

Das internationale Zertifikat C, nicht nur für Segler, sondern auch für »nur« Motorbootfahrer.
Teilnahmevoraussetzung ist der Besitz des Sportbootführerscheins See. Aufbauend auf den Kenntnissen des Sportbootführerscheins See werden in der SKS-Prüfung, die Themen Wetter- und Gezeitenkunde, Navigation, Seemannschaft und Schifffahrtsrecht wesentlich vertieft behandelt.
12 – 13 Theorietermine: 24.1., 28.1., 30.1., 31.1., 4.2., 7.2., 11.2., 14.2., 18.2., 20.2., 21.2., 25.2., 28.2.2010
Do, 18:30 – 21:15 Uhr
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
So, 16:30 – 19:15 Uhr
Prüfungstermine ab März 2010
Kursgebühr € 240,– zuzüglich Prüfungsgebühren und zahlreiche Lehrmaterialien
Keine Ermäßigung möglich!
Y88830 44,00 Ustd. 240,– €
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
12 Termine, ab 24.1.2010
So, 16:30 – 19:15 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Kurs K

Segeljollenkentertraining und Sicherheitsseminar

Das Seminar zeigt verschiedene Methoden, wie gekenterte Jollen wieder aufgerichtet werden können. Die Hauptgefahren für Mensch und Material werden praxisgerecht dargestellt z. B.

- wieso Segler unter die Segel einer gekenterten Jolle geraten können
- wann man im Wasser schwimmend und von Segeln bedeckt sehr gut atmen kann
- wann man in fast der gleichen Situation Luftprobleme bekommt
- unter welchen Umständen helfende Motorboote in das Cockpit einer gekenterten Jolle hineinfahren sollten, um diese wieder aufzurichten

Bringen Sie bitte Badesachen mit, wenn Sie nicht nur passiv, sondern auch aktiv teilnehmen möchten.
Anmeldungen über Sumi Krupp, Info-Telefon (06 11) 46 68 58
Das Kentertraining findet am Sonntag, 4.7.2010, im Schiersteiner Hafen (Treffpunkt nach Vereinbarung mit Herrn Krupp) statt.
Im Preis (26,– €) ist ein gemeinsames Mittagessen enthalten.

Akademie für Ältere

Die Akademie für Ältere ist eine Abteilung der Volkshochschule Wiesbaden e. V.

Geschäftsführerin:
Marianne Latsch
Telefon
(06 11) 98 89-1 62
E-Mail: mlatsch@
vhs-wiesbaden.de

Darüber hinaus ist die Akademie für Ältere ein Kooperationsverbund von über dreißig Einrichtungen, deren gemeinsames Ziel es ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit älteren Menschen zu entwickeln, sie weiterhin ins gesellschaftliche Leben mit einzubeziehen und sie anzuregen, soziale Verantwortung zu übernehmen.

Die Geschäftsführung dieses Verbundes obliegt der Volkshochschule Wiesbaden.

Das Gesamtprogramm der Akademie für Ältere, in dem auch die Angebote der Kooperationspartner verzeichnet sind, erscheint jeweils im August und gilt für den Zeitraum eines Jahres.

Auf diesen Seiten veröffentlichen wir die Veranstaltungen, die die vhs für das Frühjahr-/Sommersemester methodisch, inhaltlich und von der zeitlichen Organisation her speziell für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestaltet hat.

Außerdem bietet die Volkshochschule Wiesbaden e. V. eine Fülle interessanter Kurse, Seminare und Vorträge an, die wegen der günstigen Veranstaltungszeiten oder der inhaltlichen Schwerpunkte für ältere Menschen besonders geeignet sind. Es lohnt sich daher, unser Programmheft sorgfältig durchzulesen und sich rechtzeitig anzumelden.

Die Geschäfts- und Telefonzeiten der vhs-Geschäftsstelle finden Sie in diesem Heft auf Seite 5.

akademie
FÜR ÄLTERE

Kooperationspartner der Akademie für Ältere

- Akademie Frankenwarte Würzburg
- Anthroposophische Gesellschaft
- Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Wiesbaden e.V.
- Arbeitsgemeinschaft Wiesbadener Geriatrie (WIE-GE)
- Bundesverband Seniorentanz e.V.
- Caritasverband Wiesbaden e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V., Gruppe Wiesbaden
- Diakonisches Werk Wiesbaden
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Evangelische Familienbildungsstätte
- Evangelische Paulusgemeinde
- EVIM, Evangelischer Verein für innere Mission in Nassau e.V.
- Hochschule RheinMain
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.
- Hospizverein Auxilium e.V.
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Katholische Erwachsenenbildung
- Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abt. Altenarbeit
- Leben Aktiv Bereichern – Lebensabendbewegung e.V., LAB-Gemeinschaft Wiesbaden
- Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
- Priessnitz-Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
- Pro Familia
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Seniorentreff Adlerstraße
- Stadtbibliothek Wiesbaden
- Volksbildungsstätte Schierstein
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
- vhs AKK e.V.
- vhs Rheingau-Taunus e.V.
- vhs Wiesbaden e.V.

Politik

Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten.
Die Themen werden gemeinsam in der ersten Sitzung festgelegt.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!

Y12010 16,00 Ustd. 44,– €
vhs, Haus C
8 Nachmittage, ab 25.2.2010
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

Ratgeber Altersvorsorge, Geld und Anlagen

Geldanlagen für die Generation 50 Plus

Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung für die Generation 50 Plus

Mit fortschreitendem Alter ändern sich Lebensziele, Wünsche und das persönliche Umfeld. All diese Dinge haben Einfluss auf Vermögensplanung und Kapitalverwendung. Auch Gesetzesänderungen wirken sich auf die finanzielle Situation aus.
Die wichtigsten Themen:
– steueroptimierte Geldanlagen
– Geldanlagen mit hoher Sicherheit
– Erbschaft und Schenkung
– Geldanlagen für Kinder und Enkel
– Renten- und Lebensversicherung
– Immobilien und Beteiligungen als Geldanlage
– qualifizierte Beratung und Betreuung: Wo gibt es das?

Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Portfolioverwalter, berichtet aus der Praxis.

Y14040 12,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 23.3.2010
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Ernst Rudolf

Stilberatung/Kosmetik

Make-up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit 20. Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt, aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin. Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel und sämtliche dekorativen Make-up-Produkte, falls vorhanden, mit.
* Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Y81715 8,00 Ustd. 44,– €*
1 Tag, 21.2.2010, So, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Y81720 8,00 Ustd. 44,– €*
1 Tag, 24.4.2010, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Prävention und Gesundheitsbildung

Die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine Phase im Leben einer Frau, die sehr unterschiedlich erlebt werden kann. Manche Frauen erleben die Wechseljahre massiv, andere merken nur wenig.
Dieses Seminar, das aus zwei Abenden besteht, zeigt Ihnen die Hintergründe für diese sensible Lebensphase und erklärt, wodurch die individuellen Unterschiede bedingt sein können. Sie lernen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für Ihre Beschwerden kennen. Neben dem Nutzen und den Risiken einer Hormonbehandlung werden Ihnen insbesondere auch bewährte alternative Behandlungen vorgestellt.
Sie erhalten die Möglichkeit, eine individuelle und ganzheitliche Behandlung zusammenzustellen.
Der Referent ist Frauenarzt mit den Zusatzausbildungen Naturheilverfahren und Homöopathie.

Y83300 4,00 Ustd. 16,– €
2 Abende, ab 14.4.2010
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. med. Ewald Becherer

Menopause: Der zweite Frühling

Viele Frauen leiden unter den Wechseljahren. Dabei müssen Beschwerden beim Übergang in eine neue Lebensphase nicht sein. In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie man Störungen nach den Methoden der traditionellen chinesischen Medizin mit Ernährung, Akupressur und Qi Gong vorbeugen kann. Neben der Behandlung klassischer Beschwerden wie Hitzewallungen und Schwitzen wird auch auf die Vorbeugung der Osteoporose eingegangen.

Y83305 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 20.1.2010
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Julia Kleinhenz

Beckenbodentraining

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:
– Senkung von Gebärmutter und Blase
– unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
– Einschränkung der sexuellen Empfindung

Inhalte dieses Kompaktkurses sind:
– Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
– Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
– Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
– Entspannung

Bitte bringen Sie ein Handtuch, warme bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Y83410 6,00 Ustd. 22,– €
3 Abende, ab 2.6.2010
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Elke Bauer

Gleichgewichtstraining bei Schwindel

Es gibt viele Schwindelformen und unterschiedlichste Ursachen von Gleichgewichtsstörungen; doch eins haben alle Menschen, die unter dem Symptom Schwindel leiden, gemeinsam: vermehrte Unsicherheit und mangelnde Standfestigkeit, die den Alltag erschweren. Das Gleichgewichtssystem ist jedoch lernfähig und kann durch gezieltes Training wieder reguliert werden.
In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Hintergrundinformationen und praktische Übungen, um die Standfestigkeit und das Gleichgewichtssystem zu trainieren und zu stabilisieren.
Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken mitbringen.

Y83715 5,33 Ustd. 26,– €
1 Tag, 17.4.2010
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr
Susanne Schneider

Bewegung und Fitness

50 Plus – Die Älteren kommen

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für
– Sportliche Anfänger/innen
– Sportliche Wiedereinsteiger/innen
– Geübte Sportler/innen und
– Lebenszeitsportler/innen,

die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung »Gesundheitstraining« legen.
Das abwechslungsreiche Übungsprogramm beinhaltet:
– Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik
– Muskelkrafttraining (aktiv kontra Osteoporose)
– Koordination
– Geistige Fitness
– Haltungsschulung und Entspannung

Y85860 36,00 Ustd. 81,– €
18 Vormittage, ab 3.2.2010
Mi, 8:45 – 10:15 Uhr
Marianne Meier

Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.
Nach den Osterferien findet die Veranstaltung im Freien statt.
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
Y85870 36,00 Ustd. 81,– €
18 Vormittage, ab 3.2.2010
Mi, 10:45 – 12:15 Uhr
Marianne Meier

Selbstverteidigung Ü50

In diesem Kurs werden ältere Menschen fit gegen Übergriffe von Fremden gemacht. Unter dem Motto »Selbstbehauptung ist der Beginn der Selbstverteidigung« soll Mut gemacht werden, sich ohne Angst in der Öffentlichkeit zu bewegen.
Selbstverteidigung ist eine Frage der Einstellung. Selbstbewusste Menschen können in der Lage sein, die Opferrolle bewusst zu verlassen und verbal klare Grenzen zu setzen. Sollte das nicht reichen, werden einfache, aber effektive Techniken benötigt, um sich körperlich zur Wehr zu setzen und die Situation »schlagartig« zu bereinigen. Die Teilnehmer/innen lernen Alltagsgegenstände (Stöcke, Schlüsselbund, Tasche) für den Selbstschutz zu benutzen.
Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.
Y86920 20,00 Ustd. 65,– €
10 Abende, ab 2.3.2010
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Mukatder Gül

Sprachen

Englisch

Unsere Englisch-Sprachzirkel der Akademie für Ältere
je 30 Ustd. = 15 Vormittage à 90 Min.
Kursgebühr: 90,– € (8 – 15 TN)

Englisch 1:
Wir fangen noch mal an… (A1.1)
LB: Next A1 Starter /Student's Package (Hueber)
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie schon einmal mit Englisch begonnen haben oder Ihre Kenntnisse noch einmal von Grund auf erneuern möchten. (Beratung!)
Y63090 ab 12.2.2010
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Noel Dominic Owens

Englisch 2:
Wir fangen noch mal an… (A1.2)
LB: English Elements Basic Course (Hueber) ab L. 6
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie schon einmal mit Englisch begonnen haben oder Ihre Kenntnisse noch einmal fast von Grund auf erneuern möchten. (Beratung!)
Y63091 ab 12.2.2010
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch 3:
Wir fangen noch mal an… (A1.3)
English Elements 1 (Verlag Hueber)
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie schon einmal mit Englisch begonnen haben oder Ihre Kenntnisse noch einmal fast von Grund auf erneuern möchten. (Beratung!)
Y63092 ab 5.2.2010
Fr, 12:00 – 13:30 Uhr
Uta Will

Englisch 4:
Wir fangen noch mal an… (A2.1)
English Elements 2 (Verlag Hueber) ab L. 2
Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, sind Sie hier richtig. (Beratung)
Y63093 ab 11.2.2010
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Englisch 5:
Wir fangen noch mal an... (A2.1)
English Elements 2 (Verlag Hueber) ab L. 2
Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, sind Sie hier richtig. (Beratung!)
Y63094 ab 9.2.2010
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch 6:
Wir sind wieder dabei... (A2.2)
LB: English Elements 2 (Hueber) ab L. 10
Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, sind Sie hier richtig. (Beratung!)
Y63095 ab 19.2.2010
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Thomas Renziehausen

Englisch 7:
Wir sind wieder dabei… (B1.1)
LB: English Elements 3 (Hueber) ab L. 3
Wenn Sie leichte Vorkenntnisse haben, sind Sie hier richtig. (Beratung!)
Y63096 ab 9.2.2010
Di, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch 8:
Wir sind noch dabei.... (B1.2)
LB: Elements 3 (Hueber)
Y63097 ab 12.2.2010
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch 18: Wir sind ja immer noch dabei… (B1.2)
English Elements 3 (Hueber)
Y63098 ab 5.2.2010
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Uta Will

Englisch 19: Wir sind ja immer noch dabei (B1.4)
LB: English Elements 4 (Hueber) ab L. 8
Y63099 ab 9.2.2010
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

It's time to talk…! Wir reden und diskutieren… (A2/B1)
Listening and speaking practice for advanced learners.
Y63100 ab 4.2.2010
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Französisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min.
Kursgebühr: 95,– € (6 – 12 TN)

Französisch macht Spaß A1.2
LB: Französisch à la carte (Klett) L. 6 – 10
Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser Kurs ist für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal fast von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen (wie z.B. im Urlaub, im Hotel oder im Restaurant) zu verständigen.
…à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Übrigens, nach diesem Kurs können Sie mit dem Kurs Französisch A1.2 weiterlernen.
Y70020 ab 11.2.2010
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Thérèse Walz-Damidaux, Nicole Fischer-Ouvry

Italienisch

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Italienisch A1.2
LB: Allegro A1 (Klett) ab L. 5
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Y71020 ab 8.2.2010
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

Italienisch A1.3
LB: Allegro A1 (Klett) ab L. 8
Y71030 ab 10.2.2010
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Spanisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: € 95,-

Spanisch A1.1
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt)
Für Teilnehmende ohne Vorkennntnisse
Y72010 ab 8.2.2010
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

EDV für Ältere

Hier finden Sie EDV- Kurse, die ganz nach Ihren Bedürfnissen gestrickt sind: Unterricht mit Muße- ausführliche Erklärungen, viel Zeit zum Fragen und Üben. In den EDV- Kursen für Ältere unterrichten Sie: Dr. Gabriela Heilmann, Bea Krebs, Ursula Bräunig, Dr. Ulrike Kaiser

Baustein 1:
Erste Schritte am PC
Hier lernen Sie den Umgang mit dem PC und alles, was Sie drum herum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage der weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:
– Den Computer und seine Bestandteile kennen
– Computermaus und -tastatur bedienen
– Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
– Programme öffnen und schließen
– Dateien speichern und wieder finden
– Ordner erstellen
– Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks

Windows Vista und Office 2007
Y53620A 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 23.2.2010
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Windows XP und Office 2003
Y53610A 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 1.2.2010
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Windows XP und Office 2003
Y53610B 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 15.4.2010
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Windows Vista
Y53620B 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 20.5.2010
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 2:
Texte und Dokumente erstellen
In diesem Baustein lernen Sie das Textverarbeitungsprogramm Word kennen:
– Briefe schreiben, bearbeiten, speichern, drucken
– Mehrseitige Texte erstellen (z. B. Reisebericht, Memoiren)
– Bilder in Texte einbauen
– Visitenkarten erstellen
– Gestaltete Einladungen schreiben
– Malen und gestalten mit Word
– Viel Zeit zum Üben und Fragen stellen

Word 2003
Y53650A 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 14.1.2010
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Word 2007
Y53660A 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 8.2.2010
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Word 2003
Y53650B 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 13.4.2010
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Word 2007
Y53660B 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 28.4.2010
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 3:
Erste Schritte im Internet
In diesem Baustein lernen Sie alles rund ums Internet und seine Bedienung:
– Einen eigenen Internetzugang einrichten
– Internetseiten besuchen
– Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
– Briefe (E-Mails) schreiben, versenden und erhalten
– Suchen und Finden im Internet
– Programme herunterladen und installieren
und vieles mehr
Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

Y53680A 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 9.2.2010
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Y53680B 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 19.4.2010
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Y53680C 24,00 Ustd. 132,– €
6 Nachmittage, ab 25.5.2010
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 4:
Digital fotografieren und danach?
Bildbearbeitung für Ältere
In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:
– Bilder auf den PC übertragen
– Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
– Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
– Bilder ausdrucken
– Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
– Bilder für Versand per E-Mail verkleinern
Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen.
Voraussetzung: Vorkenntnisse beim Umgang mit dem PC

Y53700A 12,00 Ustd. 70,– €
3 Nachmittage, ab 20.4.2010
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

Y53700B 12,00 Ustd. 70,– €
3 Nachmittage, ab 14.6.2010
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Workshop – Digital Fotografieren und danach?
Für alle, die den Kurs »Digital fotografieren und danach?« besucht haben.
Ziel ist es,
– aufgetretene Fragen zu klären,
– Gelerntes zu trainieren,
– Neues zu lernen.

Y53710A 4,00 Ustd. 35,– €
1 Nachmittag, 10.3.2010
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Y53710B 4,00 Ustd. 35,– €
1 Nachmittag, 9.6.2010
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Internet Spezial

Telefonieren über das Internet

Dieser Kurs ist für alle, die mit ihren Freunden und Verwanden weltweit kostenlos kommunizieren wollen. Wir nutzen das Programm Skype. Bitte bringen Sie kleine Kopfhörer oder ein Headset mit.
Y53720 4,00 Ustd. 35,– €
1 Nachmittag, 14.4.2010
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Freunde finden im Internet

Dieser Kurs macht Sie mit folgenden Möglichkeiten vertraut:
– In sozialen Netzwerken Gleichgesinnte und Freunde finden
– Netzwerke speziell für Senioren finden (Best-Ager, Silver-Surfer)
– Anmeldung und Registrierung bei sozialen Netzwerken abwickeln
– Risiken und Sicherheitsaspekte beachten
Y53730 4,00 Ustd. 35,– €
1 Nachmittag, 11.3.2010
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Aktionskurse EDV für Ältere

Hier finden Sie Schnupperkurse, die einen kurzen Einblick in das jeweilige Thema bieten. Für tiefergehende Erläuterungen buchen Sie bitte unsere Bausteine für Ältere. Der Preis für jeden Nachmittag richtet sich nach Ihrem Lebensalter: 25,– € minus Lebensalter × 10 Cent.
Beispiel: Mit 62 Jahren zahlen Sie 25,– € minus 62 × 10 (6,20 €) = 18,80 €.

Augen auf beim Computerkauf

Hier erfahren Sie alles, was Sie wissen sollten, bevor Sie sich Ihren ersten Computer zulegen. Dieser Nachmittag informiert Sie über alle Begriffe, die Sie kennen müssen, um einen Verkaufsprospekt zu lesen und verschiedene Angebote miteinander vergleichen zu können und um ein Verkaufsgespräch in einem Computergeschäft zu »überleben«. Sie erhalten hier keine Kaufempfehlung für ein bestimmtes Modell, sondern werden sensibilisiert für die Dinge, die für Ihre Nutzung wichtig sind und welche eher »Schnick-Schnack«, den Sie nicht brauchen (z.B. wie groß sollte meine Festplatte oder mein Arbeitsspeicher sein, was für eine Graphikkarte brauche ich, ist ein DVD- Brenner Luxus? Gibt es unterschiedliche Mäuse? u. v. m.)

Y53810B 4,00 Ustd.
Seniorennet,
Bürgerzentrum Adlerstraße 19
2 Nachmittage, ab 1.2.2010
Mo, 14:30 – 16:00 Uhr

Y53810A 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 5.5.2010
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

Laptop gekauft- was nun?!

In Ihrer ersten Begeisterung für Computer haben Sie sich ein Notebook/Laptop gekauft. Doch zuhause…? An diesem Nachmittag können Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen. Gemeinsam erforschen wir die Wege, wie Sie Programme installieren und aufrufen, Dateien und Ordner anlegen und vor allem wieder finden, wie Sie den Desktop nach Ihren Bedürfnissen gestalten können, wie Sie externe Gerätschaften anschließen (Drucker, USB-Stick, Scanner u. ä.) und wie Sie mithilfe Ihrer neuen Errungenschaft glücklich ins Internet kommen.

Y53820A 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, ab 3.5.2010
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

Y53820B 4,00 Ustd.
2 Nachmittage, 8. und 15.3.2010
Mo, 14:30 – 16:00 Uhr

Zum Schwatzen ins weltweite Netz

Vielleicht haben Sie von Ihren Enkeln gehört, dass man im Internet ganz toll neue Leute kennenlernen und mit ihnen »chatten« kann? Das möchten Sie auch einmal ausprobieren? Keine Angst, Sie müssen jetzt nicht mit 14-Jährigen über die neuen Hip-Hop-Trends sprechen, es gibt im Internet auch viele Seiten, die speziell auf Ihre Altersgruppe ausgerichtet sind und auf denen Sie seriöse Bekanntschaften machen können. Sei es zum gedanklichen Austausch oder weil Sie vielleicht jemanden für Theaterbesuche oder Nordic Walking suchen. Hier lernen Sie einige dieser Angebote kennen und vielleicht schon die erste nette »Schwatzbekanntschaft«.

Y53830 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 6.5.2010
Do, 14:00 – 17:00 Uhr

Bilder aus der Mailbox/ in die Mailbox

Ihre Freunde/Familie wohnt weiter weg und Sie möchten sich an immer aktuellen Fotos erfreuen? Doch wie bekommen Sie die echten Fotos »in den Computer« oder wie können Sie aus den Fotos, die Ihnen geschickt wurden, echte Bilder für Ihr Fotoalbum machen? Hier lernen Sie alles rund ums Scannen, Bilder zum Verschicken zu bearbeiten, Bilder an Mails anzuhängen oder zu öffnen und zu speichern sowie den Weg vom digitalen Bild zum Foto fürs Album.

Y53840 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 7.5.2010
Fr, 14:00 – 17:00 Uhr

Einkaufsbummel weltweit

Alles, was Sie in der Stadt nicht finden oder nicht suchen wollen, finden Sie garantiert im Internet und es kommt bequem zu Ihnen nach Hause oder zu jemandem, dem Sie eine Freude machen wollen. An diesem Nachmittag lernen Sie die gängigsten Funktionsweisen von Internet- Kaufhäusern kennen (Artikel suchen, Preise vergleichen, Bewertungen von Verkäufern und Artikeln finden, Kaufen und Bezahlen, Ware reklamieren u. v. m.) Danach sind Sie fit für die Schnäppchenjagd!

Y53850 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 11.5.2010
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

Wissen und Informationen aus dem Netz

Google, newsgroups & Co

Im Internet finden Sie zu wirklich jedem Thema erstaunliche und aktuelle Informationen. Wenn Sie ein besonderes Hobby oder Lieblings-Wissensgebiet haben, finden Sie neben enzyklopädischen Angeboten auch Seiten von anderen Liebhabern, mit denen Sie vielleicht auch in Kontakt treten möchten. Sie finden Filme, Bilder, Berichte und Wissensdatenbanken, aber auch Diskussionsgruppen, in denen zu Ihrem Thema interessante Informationen ausgetauscht werden und in denen Sie Gleichgesinnte treffen. Sie können in Bibliotheken anderer Städte und Länder schauen oder in Ihrer Stadtbibliothek gleich ein gewünschtes Buch bestellen. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Suchmöglichkeiten im Internet kennen und bedienen.

Y53860B 4,00 Ustd.
Seniorennet,
Bürgerzentrum Adlerstraße 19
2 Nachmittage, ab 19.4.2010
Mo, 14:30 – 16:00 Uhr

Y53860A 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 12.5.2010
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

Y53870 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 20.5.2010
Do, 14:00 – 17:00 Uhr

Drei – Zwei – Eins – Meins! Ebay

Ebay, das internationale Auktionshaus im Internet bietet fast alles, was das Herz begehrt. Neben Antiquitäten, Liebhaberstücken und Flohmarktartikeln finden Sie hier aber auch nagelneue Waren weit unter Ladenpreis. In diesem Nachmittagskurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Ebay kennen: Artikel suchen und finden, Auktionen beobachten und mit bieten, Kaufabwicklung, Zahlung, Lieferung und Reklamationsmöglichkeiten. Danach müssen Sie nur noch Ihren Kaufrausch zügeln…

Y53880A 4,00 Ustd.
1 Nachmittag, 17.5.2010
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

Y53880B 4,00 Ustd.
2 Nachmittage, ab 31.5.2010
Mo, 14:30 – 16:00 Uhr

Technik

Radiobeiträge – selbstgemacht

Radio war und ist ein spannendes und wichtiges Medium. Dank der nichtkommerziellen Lokalradios in Hessen, ist es nun jedem Bürger möglich Programm zu machen. In Wiesbaden zum Beispiel bei der Rheinwelle 92,5. Im Seminar »Radiobeiträge selbstgemacht« werden theoretische Grundlagen vermittelt und die Teilnehmer/innen erarbeiten exemplarisch eine eigene Radiosendung mit Beiträgen, Moderationen und Musik, die auch gesendet werden soll. Die Teilnehmer/innen lernen den kreativen Umgang mit Aufnahmegeräten und Schnittprogramm durch angeleitetes Learning by Doing und Kurzvorträge.
Zwei Dienstagnachmittage, ein Samstag und ein Termin für die Sendung, der im Kurs festgelegt wird.
Y25005 17,00 Ustd. 78,– €
2 Di-Nachmittage 2.3. und 9.3.2010 und 1 Sa, 27.3.2010 (10 – 17 Uhr)
Di, 15:45 – 18:45 Uhr
Harald Kuntze

(Nach-)berufliche Orientierung

Nicht mehr arbeiten müssen, aber noch was tun wollen?

Mit dem Karriere-Navigator in den erfüllten »(Un-)Ruhestand«
Haben Sie Ihr Arbeitsleben abgeschlossen oder beschließen Sie es in Kürze? Streben Sie einen erfüllten »Un«-Ruhestand an? Suchen Sie nach einer neuen Aufgabe für den neuen Lebensabschnitt?
Mit der ganzheitlichen, lizenzierten Methode Karriere-Navigator werden wir herausfinden, welche (ehrenamtlichen) Tätigkeiten, Aufgaben oder auch Lebensumstände Ihnen Glück, Zufriedenheit und Anerkennung bringen können. Dabei gehen wir auf Ihre Hobbys und Vorlieben ebenso ein wie auf Ihre Kinderträume, Lebensmotive oder Lieblingsfähigkeiten. Zum Schluss entsteht ein klares Bild Ihrer individuellen Möglichkeiten. Sie werden Interessensgebiete wieder entdecken, die im Laufe der Jahre verloren gegangen sind oder vielleicht auch feststellen, dass Sie bereits auf dem richtigen Weg sind. Am Ende dieses Workshops haben Sie mindestens drei Ideen für Ihre zukünftige Lebensgestaltung entwickelt.
Ulrike Beinlich arbeitet als ganzheitlicher Coach und zertifizierte Karriere-Navigator-Trainerin.
Y51025 15,00 Ustd. 195,– €
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Beinlich

50 Plus

Mit dem Karriere-Navigator zu neuen Lebens- und Berufsperspektiven

Möchten Sie als »Best Ager« nochmals durchstarten? Spüren Sie noch ungenutztes Potential in sich?
Mit der ganzheitlichen, lizenzierten Methode Karriere-Navigator beleuchten wir die Aspekte Ihrer Persönlichkeit, die wichtig sind, um die Lebensumstände und Tätigkeiten zu bestimmen, die Sie glücklich, zufrieden und erfolgreich machen können. Unter Einbeziehung Ihrer Hobbys, Interessen, Kinderträume, Lebensmotive, Lieblingsfähigkeiten und Herzenswünsche entsteht am Ende ein klares Bild Ihrer individuellen Möglichkeiten. Sie werden Interessensgebiete wieder entdecken, die im Laufe der Jahre verloren gegangen sind oder vielleicht auch feststellen, dass Sie bereits auf dem richtigen Weg sind. Am Ende dieses Workshops haben Sie mindestens drei Ideen für Ihre zukünftige berufliche und/oder private Lebensgestaltung entwickelt, auf denen Sie dann weiter aufbauen können.
Ulrike Beinlich arbeitet als ganzheitlicher Coach und zertifizierte Karriere-Navigator-Trainerin.
Y51015 15,00 Ustd. 180,– €
1 Wochenende
Fr, 26.2.2010, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.2.2010, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Beinlich

hr4 mein Radio
hvv Institut
Hessischer Volkshochschulverband
Die vhs Volkshochschulen

Das hr4-Internetcafé - gemeinsam das weltweite Netz entdecken!

Sie haben einen Computer zu Hause, den Sie regelmäßig nutzen ? Dann nehmen Sie jetzt die Gelegenheit wahr, mit hr4 die ersten Schritte im Internet zu machen: Sie wollten immer schon mal wissen, wie man per Internet eine Reise bucht, die schönsten Urlaubsfotos per Mail verschickt oder mit Freunden und Familie per Mail in Verbindung bleibt ?
Dann sind Sie im hr4-Internetcafé genau richtig!
Nach dem Kurs sitzen wir noch auf ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee zusammen.
Teilnahmevoraussetzung: PC- und Windows- Grundkenntnisse

Modul 1
- Windows Grundlagen wiederholen
- Grundlagen der Internetnutzung

Modul 2
- Internetrecherche (z.B. Reiseplanung)

Modul 3
- E-Mail versenden und empfangen
- E-Mail mit Anhang versenden und empfangen
- Download
- Internetsicherheit

Modul 4
- Vielfalt im Internet kennen lernen (z.B. Chatten, Twittern)

An der Volkshochschule Wiesbaden läuft dieses Angebot:
4 Nachmittage freitags, ab 23.4.2010, 13:45 – 16:45 Uhr **€ 95,–**
Y53900 , vhs Europaviertel, Anmeldung erforderlich

Die vhs Volkshochschulen
Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Anzeige

junge vhs

Hier haben wir unsere Kurse und Seminare für junge Leute so zusammengefasst, dass ihr nicht lange im Programmheft nach speziellen Veranstaltungen für euch suchen müsst.

Es lohnt sich aber auch im Programm weiterzublättern, denn bei den meisten unserer Angebote haben wir Ermäßigungen für Schüler und Schülerinnen, Studierende, Zivil- und Wehrdienstleistende und Auszubildende eingeführt.

Ob für Schule oder Freizeit – es ist für alle was dabei.

Wir wünschen viel Spaß beim Aussuchen und freuen uns auf viele junge Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

© 2005 Sebastian Görner / PIXELIO

Bogenschießen

Bogenschießen für Mädchen

(11 – 18 Jahre)

Abenteuer – Entspannung – Spaß
An einem Wochenende erhaltet ihr Einblick in den faszinierenden Umgang und Bewegungsablauf mit Pfeil und Bogen. Ihr sammelt Erfahrungen mit eurer Konzentrationsfähigkeit, eigenen Kraft, klaren Ausrichtung, mit eurem Gespannt-Sein und dem richtigen Augenblick des Lösens des Pfeils.
Das Ausüben dieser Sportart, wie sie hier praktiziert wird, werden wir verbinden mit Lockerungsübungen und Atemübungen sowie Inhalten aus dem Survival-Training.
Eine wunderbare Methode, um zu sich zu finden. Besonders geeignet für Mädchen in den »besten« Jahren – also zwischen 11 und 18 Jahren. Stärkt das Selbstbewusstsein auf spielerische Art und Weise.
Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung (12,– €) sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte einen kleinen Imbiss und Getränk für die ca. halbstündige Mittagspause sowie Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen.

Y989330 8,67 Ustd. 49,– €
1 Tag, 10.4.2010
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr, Villa Schnitzler
Cordelia Rüb

Computer

10-Finger-Tastschreiben

für Kinder und Jugendliche
(8 – 14 Jahre / Superlearning)

Mögt ihr lustige Geschichten, Musik und Rhythmus? In diesem Kurs werdet ihr erleben, wie man auf einfache Weise ganz schnell lernen kann und dabei jede Menge Spaß hat. Ganz ohne Stress werdet ihr so innerhalb kürzester Zeit die Tasten eures Computers bedienen, ohne einmal hinzuschauen. Das glaubt ihr nicht? Lasst euch überraschen, es funktioniert! Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche von 8 bis14 Jahren. Bitte Bleistift und Radiergummi mitbringen! – Die Kurse werden gehalten von Margit Allgeier, Jeanette Hampel und Markus Steinmetz, vhs, Haus B

Y956005 16,00 Ustd. 68,– €
4 Nachmittage, ab 11.1.2010
Mo, 14:00 – 15:30 Uhr

Y956002 8,00 Ustd. 68,– €
4 Nachmittage, ab 3.3.2010
Mi, 15:00 – 16:30 Uhr

Y956001 8,00 Ustd. 68,– €
4 Vormittage, ab 29.3.2010
Mo – Do, 9:00 – 10:30 Uhr

Y9560012 8,00 Ustd. 68,– €
4 Vormittage, ab 29.3.2010
Mo – Do, 11:00 – 12:30 Uhr

Y956001ZZ 8,00 Ustd. 68,– €
4 Vormittage, ab 6.4.2010
Di – Fr, 14:00 – 15:30 Uhr

Y9560023 8,00 Ustd. 68,– €
4 Nachmittage, ab 4.5.2010
Di, 15:00 – 16:30 Uhr

Z956001 8,00 Ustd. 68,– €
4 Vormittage, ab 26.7.2010
Mo – Do, 9:00 – 10:30 Uhr

Z9560012 8,00 Ustd. 68,– €
4 Vormittage, ab 26.7.2010
Mo – Do, 11:00 – 12:30 Uhr

Z956001ZZ 8,00 Ustd. 68,– €
4 Vormittage, ab 19.7.2010
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr

Ich bau mir meinen Computer selbst

(ab 12 Jahren)

Komponenten auswählen, montieren, Software installieren
Jeweils in Kleingruppen von maximal zwei Teilnehmern werden wir PCs mit neuesten Komponenten selber montieren und komplett mit Microsoft Windows XP installieren. Dabei lernt Ihr, welche Hardwarekomponenten notwendig sind und welche man auswählen sollte. Außerdem lernt Ihr, Bauteile fachgerecht zu montieren, sodass Ihr Euch Euren nächsten PC selber zusammenstellen und zusammenbauen könnt.
Weiterhin lernt ihr, ein Betriebssystem ordentlich und mit entsprechenden Treibern und Updates zu installieren und zu konfigurieren.
Ablauf des Kurses:
- Hardwarekunde ca. 2,5 Stunden (Mainboard, Prozessor, Grafikkarte, Speicher usw.)
- Montage von Computersystemen ca. 2 Stunden
- Konfiguration der Hardware ca. eine Stunde
- Betriebssysteminstallation und Systemoptimierung ca 1,5 Std.

Y956011 8,00 Ustd. 85,– €
1 Samstag, ab 27.2.2010
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr, vhs, Haus B
Marc Schaumburg

Y956011B 8,00 Ustd. 85,– €
1 Samstag, ab 19.6.2010
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr, vhs, Haus B
Marc Schaumburg

Gestalten

Ägyptische Masken
(ab 8 Jahren)
An einem Samstag kann ihr Kind einen Bereich des Alten Ägyptens kennen lernen. Sie können in dieser Zeit ihren Verpflichtungen nachgehen und wissen Ihr Kind gut betreut. Es wird informiert, kreiert und gekocht.
Bei zwei oder mehreren Geschwistern zahlt das zweite oder weitere Kind 50 % (ausgenommen Kinder mit Familienkarte).
In diesem Kurs habt ihr die Gelegenheit, die Maske des Pharaos Tutanchamun, die des hundeköpfigen Gottes Anubis, die des falkenköpfigen Gottes Horus, die der löwenköpfigen Göttin Sachmet oder die des krokodilköpfigen Gottes Sobek aus Tonpapier zu basteln. Die Masken können z. B. an Fastnacht getragen werden.
Preis inklusive »ägyptischem« Mittagessen und Material.
Y938095 6,67 Ustd. 27,– €
1 Tag, 30.1.2010
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr, Villa Schnitzler
Dominik Faber

Collage, Decollage, Sand- und Gipsbilder
sowie andere Techniken für Kinder (7 – 10 Jahre)
Altpapier, Pappe, Verpackungsmaterial wird von den Kindern unter Anleitung in kleine Kunstwerke umgewandelt. Neben der Freude am Kombinieren der verschiedenen Materialien wird der sensible Umgang und die Wahrnehmung von Strukturen geschärft. Die Kinder werden auch in der Komposition fachlich angeleitet. Anhand eines Farbkreises wird das Beurteilungsvermögen für die Farbgestaltung geschult.
Bitte mitbringen: Pinsel, Scheren, Wassergläser, einen Beutel mit verwertbarem Material, Holzbretter bis ca. 30 × 40 cm, Pappe oder Leinwand, Malkittel, eine Kleinigkeit zu essen.
Kleister, Gips, Farben werden von der Kursleiterin besorgt. Materialgeld 5,– € (bitte am ersten Tag der Kursleiterin geben).
Z938096 20,00 Ustd. 65,– €
5 Vormittage, ab 12.7.2010
Mo – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr,
Villa Schnitzler
Petra von Breitenbach

Keramik für Kinder
(6 – 12 Jahre)
An diesen drei Vormittagen in den Osterferien formen wir aus Ton verschiedenste Tierfiguren: Igel, Mäuse, Katzen, Elefanten, Dinosaurier… auch Menschen können wir formen oder Fantasiefiguren. Wir wollen dabei den Ton und seine Eigenschaften kennen lernen, ebenso die Strukturen, die man durch Eindrücken oder Aufsetzen erhält.
Gebühr inklusive Materialkosten.
Y938100 12,00 Ustd. 40,– €
3 Vormittage, ab 29.3.2010
Mo – Mi, 9:30 – 12:30 Uhr,
Villa Schnitzler
Sabine Rosenbach

Keramiktiere aus Ton
(6 bis 12 Jahre)
Wir formen aus Ton verschiedene Tiere, die zu einem Zoo gehören und dazu dann auch die Häuser, die Gehege und alles, was sonst noch wichtig ist.
Gebühr inklusive Materialkosten.
Z938110 20,00 Ustd. 65,– €
1 Woche, ab 5.7.2010
Mo – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr,
Villa Schnitzler
Sabine Rosenbach

Töpfern
für Kinder (ab 5 Jahren) und Erwachsene
Kinder und Erwachsene töpfern gemeinsam. Kindgerechte Themen und Arbeitstechniken. Modellieren von Figuren und Figurengefäßen. Spielsachen aus Ton.
Einzelanmeldungen von Kindern und Erwachsenen möglich.
Die Teilnehmer/innen tragen die Materialkosten- und Brennkosten.
Y23090 8,00 Ustd. 52,– €
Keramikwerkstatt Casselmann
1 Wochenende
Sa, 6.3.2010, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 7.3.2010, 15:00 – 18:00 Uhr
Manuela Casselmann

Malen und Zeichnen

Einführung in das Comic- und Trickfilmzeichnen
Wochenendeinführungskurs (ab 13 Jahren und für erwachsene Comic-Freaks)
Einführung in die verschiedenen Arbeitsbereiche des Comic- und Trickfilmzeichnens – Erarbeiten eines eigenen Comics: Figurenentwurf – Bewegungszeichnen – Entwicklung der Geschichte – Umsetzung in ein Storyboard – Texten – Kolorieren.
Bitte mitbringen:Transparentpapier (»Butterbrotpapier«), dünnes weißes Papier DIN A3 und A4, weiche und harte Blei- oder TK-Stifte, dünne schwarze Filzstifte, Farbstifte.
Y21140 60,– €
1 Wochenende, Villa Schnitzler
Fr, 19.3.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 21.3.2010, 10:00 – 15:00 Uhr
Petra Kaster

Eltern-Kind-Angebot:

Ich male zusammen mit Papa oder Mama ein Bild…
Viel Zeit bleibt oft nicht, um mit Sohn oder Tochter ungestört zu spielen, zu bauen oder zu malen. Manchmal fehlen auch einfach die Ideen dafür. In diesem Workshop können Sie und ihr Kind mit fachlicher Unterstützung in einem spielerischen und anregenden Rahmen sich kreativ betätigen. Es bleibt viel Freiraum für eigene Vorstellungen und Ideen. In unserer Gruppe werden wir über Musik, Geschichten und Bilder, mit viel Spaß künstlerisch tätig werden. Die meisten Anleitungen sind für Zweiergruppen angelegt und regen an, sich miteinander über die Arbeit auszutauschen. Wichtig ist nicht so sehr das fertige Ergebnis, sondern gemeinsam etwas zu schaffen und sich miteinander über die entstandenen Werke zu freuen.
Arbeitsmaterialien wie Gouache-Farben, Ölkreiden, Pappe, Ton, Farbpapiere und Fotomaterial für Collagen werden gestellt.
Bitte mitbringen: Sitzkissen, bequeme Kleidung und einen kleinen Pausensnack.
Y21217 25,– €
1 Vormittag, 27.3.2010
Sa, 11:00 – 14:00 Uhr, Villa Schnitzler
Esther Scholz-Zerres, Kunst-Therapeutin und Designerin

Farbenrausch, Zeichenreise und mehr
Kinderkunst (8 – 13 Jahre)
Hier ist jede Menge Spaß für kreative Kids angesagt. Ihr knöpft Euch unterschiedliche Bildmotive vor, malt mit cremigen Gouachefarben auf großen Papieren oder Leinwand, mal wild und bunt, mal ernst und ruhig. Ich biete Euch viele Tipps und Tricks zum Gelingen Eurer Bilder. Im Bereich Zeichnen und Collagen (geklebte Materialien in Bildern) sowie zahlreichen Vorlagehilfen gebe ich Euch Anregungen.
Es entstehen Materialkosten von ca. 12,– bis 14,– € für Farben, Zusatzmaterialien und Papier. Leinwände können entweder mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden.
Bitte Picknick mitbringen!
Z938100 33,33 Ustd. 95,– €
5 Tage, ab 5.7.2010
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr,
Villa Schnitzler
Claudia Stöber, Kommunikationsdesignerin

Malen auf Staffeleien
(7 – 13 Jahre)
In den Ferien könnt ihr wieder eure eigenen Geschichten auf Leinwand und Papier malen. Fotos von Architektur, Tieren, Landschaften und Gebäuden dienen euch zur Anregung. Ihr könnt auch selbst Fotos mitbringen. Gebühr inklusive Mittagessen; zuzüglich Materialkosten je nach Verbrauch (ca. 10,– €). Bitte 5 – 6 Leinwände unterschiedlicher Größe selbst mitbringen.
Osterferien
Y938195 18,67 Ustd. 65,– €
4 Vormittage, ab 29.3.2010
Mo – Do, 9:30 – 13:00 Uhr,
Villa Schnitzler
Angelika Dautzenberg

Sommerferien
Z938196 23,33 Ustd. 78,– €
5 Vormittage, ab 12.7.2010
Mo – Fr, 9:30 – 13:00 Uhr,
Villa Schnitzler
Angelika Dautzenberg

Malen für Kinder
im Vorschulalter (4 – 6 Jahre)
Aus Kindern in diesem Alter sprudeln die Ideen von selbst. Sie benötigen beim Umgang mit Pinsel und Farbe Unterstützung. Zur Erweiterung des Malerlebnisses wird mit Sand und Gips experimentiert, für die Schulung der Feinmotorik werden Materialien verarbeitet (Steinchen, Blätter, Schnipsel).

Bitte mitbringen: Malblock, Pappe, Deckfarben, Wassergläser, Pinsel verschiedener Stärken, Malkittel, Kleinigkeit zu essen. Materialumlage für Gips, Leim, Holzbretter, Deckweiß: 3,– € am ersten Kurstag mitbringen.

Y938197 10,00 Ustd. 42,– €
5 Nachmittage, ab 21.6.2010
Mo – Fr, 15:30 – 17:00 Uhr,
Villa Schnitzler
Petra von Breitenbach

Y938196 16,00 Ustd. 68,– €
8 Nachmittage, ab 18.2.2010
Do, 15:30 – 17:00 Uhr,
Villa Schnitzler
Petra von Breitenbach

Modezeichnen – leicht gemacht

für Anfänger und Fortgeschrittene (ab 15 Jahren)

Dieses Lehr- und Fachseminar mit Schritt für Schritt-Anleitungen und vielen zeichnerischen Beispielen, ist für diejenigen geeignet, die sich mit den Grundlagen des Modezeichnens vertraut machen und diese vertiefen wollen. Ziel: Sich auf das Wesentliche und Typische des Modezeichnens zu konzentrieren, die Proportionen erlernen und diese mit sicheren und ästhetischen Strichen und Farben umsetzen.
Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 15 Jahren geeignet.
Bitte mitbringen: Layoutheft DIN A4, Bleistift 7 oder 8B, Schwan Stabilo Carbothello schwarz, Edding 1255 Calligraphy pen 2.0, vorhandene Pastellstifte (fehlende kann man im Kurs erhalten); Buntstifte.

Y21092 13,34 Ustd. 65,– €
20.2.2010, 10:00 – 16:00 Uhr,
27.2.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Villa Schnitzler
Nesrin Schlempp-Ülker

Musik

HipHop Musik-Workshop

(8 – 14 Jahre)
Kinder produzieren ihren eigenen Song auf CD

Die jeweilige Gruppe darf einen eigenen HipHop-Song erstellen, komplett mit Beat, Sounds und Rapping. Über die Analyse von bekannten HipHop-Tracks wird Wissen über moderne Produktionstechniken wie Sampling, Chopping und Arrangieren vermittelt. Dann heißt es für die Teilnehmer selbst Hand anlegen an professionelle Sampler, Synthesizer und Sequenzer. Es wird eine Band gegründet, Battlenames im Grafitti-Stil gezeichnet, getextet und gerappt, um den erarbeiteten Song mit hochwertigen Kondensatormikrofonen wie in einem Tonstudio aufzunehmen.
Zum Schluss dürfen die Kinder ihr eigenes CD-Cover gestalten und die fertig gebrannte CD gleich mit nachhause nehmen. Gewalt und Aggressivität sind tabu, der echte HipHopper hält Respekt gegenüber anderen hoch. Deshalb wird auch die Geschichte des HipHop in einem Mini-Seminar behandelt. Neben der eigenen musikalischen Kreativität wird so auch das Gruppenbewusstsein gefördert. Ein ganzer Nachmittag voller musikalischer Kreativität. Die Kinder benötigen keine musikalischen Voraussetzungen. Alle Geräte, Malutensilien und CDs werden gestellt.

Y938098 6,67 Ustd. 70,– €
1 Tag, 10.4.2010
Sa, 13:00 – 18:00 Uhr, Villa Schnitzler
Stefan Körner

Z938099 6,67 Ustd. 70,– €
1 Tag, 3.7.2010
Sa, 13:00 – 18:00 Uhr, Villa Schnitzler
Stefan Körner

LANDESHAUPTSTADT

OSTER-, SOMMER-, HERBST- UND WINTER-FERIEN-PROGRAMME
in den da+dort-Programmheften von Wi & You - Schöne Ferien

KINDERKUNSTTAGE
im Schlosspark Wiesbaden-Freudenberg

5. bis 11. Juli 2010
SOMMERWIESE
in der Reisinger-Anlage

KINDERKULTURTAGE
Konrad-Arndt-Haus, Wellritzstraße 49

PUPPENSPIELFESTIVAL
im Kinderhaus Elsässer Platz

KINDERKUNSTGALERIE
Dotzheimer Straße 99, Malen auf Staffeleien: Di 15-17 Uhr

Osterferien 2010
Mit großem Erfolg „Spielraum für Bildung“ in den Osterferien
KINDER-CAMPUS Wiesbadens 1. Kinderuni
in der Reduit, Mainz-Kastel

Wi & You - Schöne Ferien
Amt für Soziale Arbeit

Konraddienerallee 11
65189 Wiesbaden
Tel. 0611 31-4540
Fax 0611 31-3952
ferienprogramm@wiesbaden.de

Schöne Ferien

WIESBADEN
Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de

Anzeige

Kastagnetten-Workshop
(8 – 18 Jahre und Erwachsene)
Die Kastagnetten haben sich in den letzten Jahren immer mehr von einem Tanzrequisit zu einem selbständigen Instrument entwickelt. Mit Kastagnetten kann man nicht nur spanische Musik begleiten, auch Klassik und Popmusik eignen sich um interessante Kastagnettenrhythmen zu spielen. Mit systematischen Fingerübungen stärken wir die Finger, was auch dem Spielen anderer Instrumente zu Gute kommt. Außerdem lernen wir verschiedene musikalische Begriffe. Am Ende des Kurses spielen wir ein Stück mit Begleitung von CD-Musik. Dieser Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene jeden Alters geeignet.
Y24361 42,– €
Flamencoschule Jaleo,
Blücherstraße 20
1 Wochenende
Fr, 19.3.2010, 19:30 – 22:00 Uhr
Sa, 20.3.2010, 10:00 – 13:00 Uhr
Gaby Herzog

Nähen

Nähkurs für Kinder
(ab 10 Jahren)
In diesem Nähkurs werden Jungen und Mädchen mit Spaß an ein wunderschönes Hobby herangeführt. Zunächst werden die Maschinen mit ihren wichtigsten Funktionen erklärt und auf Probestoffen (bitte mitbringen) erste Nähversuche gemacht. Mit etwas Übung kann ein Kissenbezug, eine Tasche oder ein Kuscheltier genäht werden. Ältere Kinder oder Jugendliche können nach Absprache auch einfache Kleidungsstücke nähen.
Die Dozentin ist Diplomingenieurin Bekleidung.
Y989050 16,00 Ustd. 62,– €
4 Vormittage, ab 17.4.2010
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr, vhs, Haus C
Irina Wirt

Natur

Pferde-Kindergeburtstage
Antje Edler
Schenken Sie Ihrem Kind einen ganz besonderen Geburtstag – einen Pferde-Nachmittag mit Freunden. Tiere hautnah erleben, Pferde und Ponys streicheln, füttern, putzen, reiten und vieles mehr. Die Kinder werden von Dipl. Sozialarbeiterin Antje Edler altersgerecht betreut und das Verständnis für die Natur und Tiere wird sensibilisiert. Natürlich warten vor allem das Pony Jamy und das Pferd Ulla auf die Kinder. Die Kinder lernen die Pferde zu pflegen und zu reiten. Anschließend machen sie eine Pferderallye mit Fragen rund um das Pferd. Geburtstagskuchen, Süßigkeiten und Getränke inklusive. Die Kinder benötigen zum Reiten eine lange Hose, geschlossene Halbschuhe, z. B. Turnschuhe, gegebenenfalls Regenbekleidung und wenn vorhanden, einen Reithelm (kann auch ausgeliehen werden). Mögliche Geburtstagszeiten nach individueller Absprache Montag bis Freitag, 14.30 – 17.30 Uhr.
Buchungen und nähere Informationen beim Volksbildungswerk Klarenthal e.V. , Telefon (06 11) 46 74 03 oder www.klarenthal.org.
Ort: Pferdehof Antje Edler, Dotzheim, Mühlborngasse 9
4,0 UStd., 18,– € je Kind
(min. 6 Kinder)

Wildlife
Erfahrungsfeld Fasanerie
für Kinder und Jugendliche
(10 – 14 Jahre)
Sich in der Natur zurecht zu finden mit einfachen Mitteln, das ist Thema unserer Woche. Gemeinsam werden wir uns vieles, was wir brauchen, mit Naturmaterialien selber bauen. Dabei werden wir auch etwas über das Leben unserer »wilden Mitbewohner« in der Fasanerie erfahren. Bitte Verpflegung, wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und ein Taschenmesser sowie Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen!
Z989100 26,67 Ustd. 49,– €
Fasanerie Klarenthal, Treffpunkt Haupteingang
5 Tage, 5. – 9.7.2010
Mo – Fr, 9:30 – 13:00 Uhr
Christian Klaproth, N.N.

Rhetorik

Rhetorik
für Kinder und Jugendliche
(10 – 13 Jahre)
Frei reden
und überzeugend präsentieren
Nicht nur Erwachsenen, gerade auch Kindern und Jugendlichen fällt es schwer, in Schule und Öffentlichkeit selbstsicher aufzutreten und frei zu reden. Viele Kinder/Jugendliche arbeiten aufgrund ihrer Hemmungen im Unterricht nicht mit, halten schlechte Referate und/oder fertigen Hausarbeiten ungenügend an. Ziel des Seminars ist es, Strategien mit den Kindern und Jugendlichen einzuüben, die es ihnen erlauben, frei zu reden und Standpunkte überzeugend zu präsentieren. Im theoretischen Teil des Seminars erlernen die Teilnehmer/innen, wie man eine Rede/einen Standpunkt inhaltlich aufbaut. Dazu gehören Techniken wie der Dreisatz, der Fünfsatz, Einbau von W-Fragen, Gliederungsstrategien, Einwandbehandlung. Im praktischen Teil des Seminars tragen die Teilnehmer/innen dann eine kleine Rede vor. Dabei werden stimmliche und sprachliche Mittel eingeübt und Körperhaltung, Gestik und Mimik in ihrer Wirkung auf die Zuhörer besprochen. Die Dozentin ist Dipl.-Psychologin und Dipl.-Pädagogin und arbeitet im schulischen Bereich. Das Seminar ist für 2 Tage vorgesehen, damit die Kinder/Jugendlichen Gelegenheit haben, eigene Erfahrungen mit dem Gelernten zu sammeln und diese im 2. Teil zu besprechen.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen!
Y989210 12,00 Ustd. 57,– €
2 Samstage, ab 20.3.2010
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr, vhs, Haus A
Dr. Annette Böttcher

Rhetorik für Jugendliche
(ab 13 Jahren)
Frei reden
und überzeugend präsentieren
Nicht nur Erwachsenen, gerade auch Jugendlichen fällt es schwer, in Schule und Öffentlichkeit selbstsicher aufzutreten und frei zu reden. Viele Jugendliche arbeiten aufgrund ihrer Hemmungen im Unterricht nicht mit, halten schlechte Referate und/oder fertigen Hausarbeiten ungenügend an.
Ziel des Seminars ist es, Strategien mit den Jugendlichen einzuüben, die es ihnen erlauben, frei zu reden und Standpunkte überzeugend zu präsentieren. Im theoretischen Teil des Seminars erlernen die Teilnehmer/innen, wie man eine Rede/einen Standpunkt inhaltlich aufbaut. Dazu gehören Techniken wie der Dreisatz, der Fünfsatz, Einbau von W-Fragen, Gliederungsstrategien, Einwandbehandlung. Im praktischen Teil des Seminars tragen die Teilnehmer/innen dann eine kleine Rede vor. Dabei werden stimmliche und sprachliche Mittel eingeübt und Körperhaltung, Gestik und Mimik in ihrer Wirkung auf die Zuhörer besprochen. Die Dozentin ist Dipl.-Psychologin und Dipl.-Pädagogin und arbeitet im schulischen Bereich. Das Seminar ist für 2 Tage vorgesehen, damit die Jugendlichen Gelegenheit haben, eigene Erfahrungen mit dem Gelernten zu sammeln und diese im 2. Teil zu besprechen. Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen!
Y989220 12,00 Ustd. 57,– €
2 Samstage, ab 23.1.2010
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr, vhs, Haus A
Dr. Annette Böttcher

Y989225 12,00 Ustd. 57,– €
2 Samstage, ab 12.6.2010
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr, vhs, Haus A
Dr. Annette Böttcher

Sprachen

Sprachkurse
für Vor- und Grundschulkinder
Englisch lernen mit »Nessie«, »Pink Unicorn« & Co.
Gemeinsam entwerfen wir eine Fantasiewelt, in der uns Elfen, Kobolde und andere Fabelwesen mit der »Englischen Sprache« vertraut machen. Viel Spaß dabei!
Bitte mitbringen: Malstifte, Bastelschere und Klebestift.
Die Anmeldung für »neue« Kinder ist erst nach dem Info-Treff am Mittwoch, dem, 17.2.2010 (15:00 Uhr vhs Haus A) möglich.
10 Nachmittage à 60 Min.
Gebühr: 100,– €
(Gruppengröße: 6 – 10 Kinder)

Englisch für Vorschulkinder
ab 4 Jahren
Y978010 ab 26.2.2010
Fr, 15:00 – 16:00 Uhr, vhs, Haus A
Ute Schwärzel

Englisch für Schulkinder
bis 8 Jahre
Y978011 ab 26.2.2010
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr, vhs, Haus A
Ute Schwärzel

Wichtiger Hinweis:
Bitte geben Sie Ihr Kind direkt bei der Lehrerin ab und holen Sie es dort auch wieder ab! Bleiben Sie bitte während des Unterrichts in der Nähe, falls Ihr Kind Sie braucht!

Hola, qué tal?
Spanisch für Kinder und Jugendliche (11 – 13 Jahre / A1)
Habt ihr Lust, in den Sommerferien neue Freunde und eine neue Sprache kennen zu lernen? Wir reisen mit euch nach Spanien und Südamerika! In einer kleinen Gruppe entdeckt ihr neue Länder und könnt

anderen erzählen, wer ihr seid und was ihr macht. Vielleicht schickt ihr sogar eine E-Mail oder Postkarte auf Spanisch nach Hause? Verbringt bei uns eine spannende Sommerferienwoche, garantiert kein Schulstress!
Y978020 ab 16.8.2010
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr, vhs, Haus C
Gloria Rios de Scheller

Sport

Fit und geschickt
Ein MTB-Radprojekt für Schüler/innen (7 – 11 Jahre)
In diesem Kurs lernt Ihr die ersten Grundtechniken für sicheres und geschicktes Fahren im Gelände kennen: stehen, langsam fahren und Slalom. Ihr benötigt ein geländetaugliches 22"/24"-Rad. Bringt bitte einen Helm, eine Trinkflasche und Radhandschuhe mit.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen!
Z989350 10,67 Ustd. 39,– €
Treffpunkt: Nerotal, Parkplatz am Tennis- und Hockeyclub Wiesbaden
4 Vormittage, 2. – 5.8.2010
Mo – Do, 10:00 – 12:00 Uhr
Jörg Pöse

Tennis-Feriencamp
(5 – 14 Jahre)
Eine optimale Möglichkeit für »Kids«, die Ferienzeit sinnvoll zu verbringen? Das Feriencamp im Vitis in Wiesbaden-Nordenstadt!
Mit vielen Spielen und kleinen Wettkämpfen werdet Ihr spielerisch an die faszinierende Sportart Tennis herangeführt werden. Im Vordergrund des Camps steht das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen und die Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft. Spaß und Freude kommen aber keinesfalls zu kurz. Hockeyspielen und Schwimmen stehen ebenfalls auf dem Programm. Geleitet werden die Aktivitäten von einem qualifizierten Trainer- und Betreuerteam. Ihr werdet auch viele neue Freunde und Freundinnen kennen lernen!
Tennisschläger und -bälle werden von Vitis zur Verfügung gestellt! Gemeinsames Mittagessen jeweils von 12:00 bis 13:00 Uhr.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen und helle Hallensportschuhe mit wenig Profil!
Keine Ermäßigung möglich.

Weihnachtsferiencamp (5 Tage)
Y989402 33,33 Ustd. 158,– €
Vitis-Tennis-Center
5 Tage, 4. – 8.1.2010
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Osterferiencamp (4 Tage)
Y989403 21,33 Ustd. 127,– €
Vitis-Tennis-Center
4 Tage, 29.3. – 1.4.2010
Mo – Do, 10:00 – 15:00 Uhr

Sommerferiencamp 1 (5 Tage)
Z989404 33,33 Ustd. 158,– €
Vitis-Tennis-Center
5 Tage, 5.- 9.7.2010
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Sommerferiencamp 2 (5 Tage)
Z989405 33,33 Ustd. 158,– €
Vitis-Tennis-Center
5 Tage, 26. – 30.7.2010
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Sommerferiencamp 3 (5 Tage)
Z989406 33,33 Ustd. 158,– €
Vitis-Tennis-Center
5 Tage, 9. – 13.8.2010
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Theater

Zirkus
(8 bis 12 Jahre)
Wir improvisieren, spielen und tanzen rund um das Thema Zirkus. Verwandeln uns in Elefanten, Löwen, Pferde, Artisten, Clowns, die Musiker eines Zirkusorchesters und stellen eigenhändig mit einfachen Materialen Kostüme und Requisiten her. Dabei erarbeiten wir während der Kurstage eine kleine Zirkusvorstellung, die wir dann am letzten Tag Eltern, Geschwistern und Freunden vorführen.
Der Kurs will die Phantasie der Kinder in Gang setzen, ihre Anregungen und Ideen aufgreifen und auf spielerische Weise die motorischen, sprachlichen und darstellerischen Möglichkeiten erweitern. Lust und Neugierde für Theater soll geweckt und die eigenen kreativen Fähigkeiten erfahrbar gemacht werden.
Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschlappen mitbringen.
Y938150 16,00 Ustd. 60,– €
4 Nachmittage, ab 29.3.2010
Mo – Do, 14:00 – 17:00 Uhr,
Villa Schnitzler
Carola Moritz

Eine Reise um die Welt
(8 bis 12 Jahre)
Wir gehen auf Weltreise zu Luft, zu Lande und zu Wasser. Finden auf unserem Weg Meer, Wind, Wellen, Vogelschwärme, Berge, Wüsten und Flüsse, die wir mit schauspielerischen und tänzerischen Mittel darstellen. Die Weltreisenden treffen aber auch auf andere Kulturen, wie z. B. Innuit in Grönland, Eingeborene im Urwald usw. Dabei erarbeiten wir während der Kurstage eine kleine Vorstellung, die wir dann am letzten Tag Eltern, Geschwistern und Freunden vorführen.
Der Kurs will die Phantasie der Kinder in Gang setzen, ihre Anregungen und Ideen aufgreifen und auf spielerische Weise die motorischen, sprachlichen und darstellerischen Möglichkeiten erweitern. Lust und Neugierde für Theater soll geweckt und die eigenen kreativen Fähigkeiten erfahrbar gemacht werden.
Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschlappen mitbringen.
Z938151 20,00 Ustd. 68,– €
5 Nachmittage, ab 5.7.2010
Mo – Fr, 14:00 – 17:00 Uhr,
Villa Schnitzler
Carola Moritz

Entspannung

Entspannungsspiele für Kinder (6 – 10 Jahre)
Kinder sind neugierige Wesen, die ihre Umwelt aufregend und spannend finden und sie deshalb mit viel Freude und Energie erkunden. Dennoch haben sie von Zeit zu Zeit das Bedürfnis nach Ruhe, um ihre Entdeckungen und Eindrücke zu verarbeiten. Allerdings kommen manche Kinder nur schwer zur Ruhe. Sie sind aufgedreht und irgendwann so überdreht, dass ein Aufruf wie »Sei doch endlich ruhig!« sie gar nicht mehr erreicht, weil sie völlig überfordert sind.
Nicht nur der Geist eines Kindes, sondern auch sein Körper werden in diesem Moment am besten im Spiel erreicht. In diesem Kurs können Kinder für eine Weile aus dem Alltag aussteigen und Entspannung und Ruhe spielend erfahren.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen!
Y989120 8,00 Ustd. 34,– €
6 Nachmittage, ab 14.4.2010
vhs, Haus A
Mi, 16:00 – 17:00 Uhr
Marijana Weber

Spielerisch Yoga und Englisch lernen
(6 – 10 Jahre)
Hi Kids! Ihr könnt euch auf fünf schöne Vormittage freuen!
Wir wollen miteinander Spaß haben und entspannen beim Vorlesen von phantastischen Traumreisen, aber auch den Körper in coolen Tierstellungen (viele Yogaübungen haben Tiernamen!) stark, beweglich und fit machen – und sind dann mit voller Konzentration und Freude dabei, wenn wir auf englisch mit vielen Puppen, Kuscheltieren, bunten Bildern und lustigen Geschichten singen, erzählen und spielen.
Mitbringen solltet ihr etwas zum Schreiben und Buntstifte!
Bitte zum 1. Vormittag auch die Telefonnummer, unter der eure Eltern erreichbar sind, mitbringen!
Z989120 23,33 Ustd. 85,– €
5 Vormittage, 5. – 9.7.2010
Mo – Fr, 9:00 – 13:00 Uhr,
vhs, Haus A
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

Yoga für Kinder
(6 – 10 Jahre)
Yoga kann auch Kindern zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit verhelfen. Die Freude des Kindes steht in diesem Kurs im Mittelpunkt – von hier aus werden über Geschichten, Phantasiereisen, Musik und mit viel Spaß und Spiel einige der wichtigsten Yogaübungen sowie einfache, kindgerechte Atem- und Entspannungstechniken vermittelt. Dieser Kurs eignet sich nicht für Kinder, die unter starken Unruhezuständen leiden.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen!
Y989110 12,00 Ustd. 42,– €
6 Nachmittage, ab 12.4.2010
Mo, 16:00 – 17:30 Uhr, vhs, Haus A
Ursula Owens

Januar 2010

12.01. Di 17:00
Y12022 Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55/57
Bücher und viel mehr – was bietet die Landesbibliothek?
gebührenfrei

13.01. Mi 18:45 (Abfahrt)
Y20846 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Abfahrt: Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 1
Theater- und Opernbus unterwegs: »Irma la Douce«
Komödie Frankfurt 45,– €

18.01. Mo 18:00
Y24030 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Musikbibliothek, Schillerplatz 1 – 2
Die Wiesbadener Musikbibliothek stellt sich vor
Claudia Monien gebührenfrei

20.01. Mi 19:00 Abendkasse
Y11050V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Epikur und Stoa: Zwei Strategien der Krisenbewältigung
Dr. Matthias Vollet 6,– €

23.01. Sa 10:00
Y20860 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Stimme – Ausstrahlung – Ausdruck. Stimmbildung für Bühne und Alltag
Susanne Schwarz 45,– €

25.01. Mo 16:30 Vortragskasse
Y28010V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Kronen und Herrschaftszeichen – funkelnde Symbole europäischer Geschichte. Dia-Vortrag
Doris Eisenbach 6,– €

26.01. Di 19:30
Y88510 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Carl-von-Ossietzky-Str. 3, EG, Raum 4
Wassersport-Informationsabend
Sumi Krupp gebührenfrei

28.01. Do 19:00
Y12000V Rathaus Wiesbaden, Schlossplatz
Semestereröffnung: »Wage das Leben!«
Dr. Holger Schlageter gebührenfrei

29.01. Fr 19:00
Y20150 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Burns' Night – Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters
Rolf Keil 25,– €
(inkl. Speisen und Getränke)

30.01. Sa 14:30
Y27131 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Deutschlands Weinvielfalt entdecken – Die Renaissance von Riesling & Co.
Giuseppe Lauria 50,– € (inkl. Getränke)

Februar 2010

03.02. Mi 17:30
Y25050 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Grundlagen der digitalen Fotografie
Axel Himburg 25,– €

05.02. Fr 15:00
Y25200 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Digital filmen – Mein Camcorder und ich. Einführungsnachmittag
Harald Kuntze 30,– €

05.02. Fr 18:00 Abendkasse
vhs (Euopaviertel)
Offenes Gesundheitsprogramm
Tai Chi Chuan / Atem, Bewegung und Stimme / Bodystyling / Osteopathie in Selbstanwendung
8,– €

06.02. Sa 10:00
Y22192 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Ikebana – Blumenschmuck für den Esstisch
Indahrusmiati Frank
37,– € (inkl. Blumen)

06.02. Sa 13:30
Y27110 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Der schottische Malt-Whisky – Eine Einführung in das »Wasser des Lebens«
Ute Mügge-Lauterbach
57,– € (inkl. Getränke)

06.02. Sa 17:00 Abendkasse
Y12017V Caligari FilmBühne, Marktplatz 9
Ein Leben für ein Leben – Adam Resurrected
Filmabend
mit Einführung und Diskussion
5,50 €/ erm. 4,50 €

08.02. Mo 19:00
Y28030 Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55/57
Landeskunde selbst gemacht: Recherche nach Quellen und Literatur zur Region – von alten Büchern zum Internet und zurück
Dr. Martin Mayer gebührenfrei

10.02. Mi 18:45 (Abfahrt)
Y20842 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Abfahrt: Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 1
Theater- und Opernbus unterwegs: »Sechs Tanzstunden in sechs Wochen«
Fritz-Rémond-Theater im Zoo 40,– €

11.02. Do 17:00
Y12023 Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55/57
Bücher und viel mehr – was bietet die Landesbibliothek?
gebührenfrei

11.02. Do 18:30
Anmeldung bei der vhs erforderlich
Y13000 Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sicherheit im Online-Handel: Das Online-Mahnverfahren
Daphne Axtmann 12,– €

16.02. Di 14:00
Y27410 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpkt.: Henkell, Biebricher Allee 142
Besuch in der Sektkellerei Henkell
7,– €

17.02. Mi 20:00 Abendkasse
Y12016V Murnau-Filmtheater, Murnaustraße 6
Indigene Völker Südamerikas: Film- und Diskussionsabend
Frank Sputh 6,– €/erm. 4,– €

22.02. Mo 19:00
Y13040 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Trennung / Scheidung / Ehevertrag
Petra Maria Müller 12,– €

24.02. Mi 17:00
Y20639 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpkt.: Galerie Haasner, Saalgasse 38 (Eingang Nerostraße)
Kunst after work… …in Wiesbadener Galerien!
Christine Rother 15,– €

24.02. Mi 19:30 Abendkasse
Y80510V Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Medizin aus dem Kochtopf
Dr. med. Julia Kleinhenz 6,– €

25.02. Do 18:30
Y14020 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sicherheit und gute Rendite! – In vier Schritten zum Anlageerfolg
Ernst Rudolf 12,– €

25.02. Do 19:00
Y20070 Nachbarschaftshaus Biebrich, Rathausstraße 10
Biebrich liest – Menschen aus Biebrich präsentieren Texte ihrer Wahl
Karl Reinhard Friebe gebührenfrei

26.02. Fr 19:00
Y20215 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Mords-Launen – Mörderische Kurzgeschichten bei Wein und Kerzenschein
Lesung der Krimi-Vereinigung »Mörderische Schwestern«
Almuth Heune, Antje Fries, Claudia Platz
25,– € (inkl. Speisen und Getränke)

März 2010

02.03. Di 18:45
Y83110 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Die Kunst des Sehens – Augenübungsabend
Karl-Heinz Kollert 12,– €

02.03. Di 17:30
Y12020V Anmeldung bei der vhs erforderlich
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
»Guten Tag im Stadtarchiv!«
Gerhard Klaiber gebührenfrei

03.03. Mi 17:30
Y25060 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Grundlagen der digitalen Fotografie
Axel Himburg 25,– €

03.03. Mi 18:30
Y12001 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Der Einzelne im Spannungsfeld von Anpassungsdruck und Selbstbestimmung
Dr. med. Joachim Witton 16,– €

04.03. Do 18:30
Y12004V vhs Europaviertel, Foyer Haus B
Ausstellungseröffnung **»Mero-Loro« Felsritzungen in Nicaragua**
Nirava Silvia Becker, Orlando Li Sánchez gebührenfrei

05.03. Fr 18:00 Abendkasse
vhs (Euopaviertel)
Offenes Gesundheitsprogramm
Orientalischer Tanz / Power-Aerobic / Die fünf Tibeter / Die Feldenkrais®-Methode 8,– €

06.03. Sa 19:30 Abendkasse
Y24360V Flamencoschule JALEO, Blücherstr. 20
Kastagnetten-Konzert
Gaby Herzog 6,– €

07.03. So 15:00
Y87150 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Salsa for fun – Workshop
Alexa Rosemeier 26,– €

07.03. So 18:00
Y20320 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
»Bin nur ein armer Großstadtspatz«
Vita und Gedichte von Mascha Kaleko mit musikalischer Untermalung und Kulinarik
Theatergruppe Aus-Lese
Am Piano: Thomas Karschny
19,– € (inkl. Speisen und Getränke)

08.03. Mo 16:30 Vortragskasse
Y28020V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Abglanz des Ewigen – Gold
Dia-Vortrag
Doris Eisenbach 6,– €

08.03. Mo 18:00
Y13050 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Betreuungsrecht/ Patientenverfügung
Petra Maria Müller 12,– €

09.03. Di 14:00
Y27420 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpkt.: Henkell, Biebricher Allee 142
Besuch in der Sektkellerei Henkell
7,– €

11.03. Do 19:00
Y12006V vhs Europaviertel, Foyer Haus B
Reise zu den Felsritzungen in Nicaragua im Januar 2008, Dia-Vortrag
Nirava Silvia Becker, Orlando Li Sánchez gebührenfrei

11.03. Do 19:30 Abendkasse
Y20096V Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55 – 57
Poesia und Scienza zu Dantes Zeit
Vortrag über Dantes Dichtkunst und die Wissenschaft seiner Zeit
Dr. Bettina Bosold-DasGupta 4,– €

12.03. Fr 18:00
Y83190 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
»Klopf Dich frei ...« mit EFT (Emotional Freedom Techniques)
Infoabend
Dr. phil. Reinhard Müller 15,– €

13.03. Sa 14:30
Y12034V Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Wie und wo kann und will ich mich engagieren?
Klärungsseminar für bürgerschaftlich Interessierte
Wilfrid Pfeiffer gebührenfrei

14.03. So 15:00
Y27120 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Das große Rotwein-Seminar
Dr. Wolfgang Staudt
55,– € (inkl. Getränke)

15.03. Mo 17:00
Y12024 Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55/57
Bücher und viel mehr – was bietet die Landesbibliothek?
gebührenfrei

17.03. Mi 18:45 (Abfahrt)
Y20843 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Abfahrt: Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 1
Theater- und Opernbus unterwegs: »Die 39 Stufen«
Fritz-Rémond-Theater im Zoo 40,– €

17.03. Mi 19:00
Y14090 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Wir leben immer länger – aber wovon?
Angelika Baron 12,– €

19.03. Fr 19:30 Abendkasse
Y20540V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Roms sprechendes Erbe – Die Inschriften der römischen Antike
Vortrag
Mario Becker (M.A.) 6,– €

20.03. Sa 13:30
Y81800 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Natürliche Kosmetik selbst gemacht
Kirsten Wittmer 23,– €

20.03. Sa 18:30
Y20210 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Italienische Kriminacht – Venedig und Sizilien
Krimi und Kulinarik
Keike Barth und Esther Scholz-Zerres
52,– € (inkl. Speisen und Getränke)

22.03. Mo 18:00
Y24035 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Musikbibliothek, Schillerplatz 1 – 2
Die Wiesbadener Musikbibliothek stellt sich vor
Claudia Monien gebührenfrei

22.03. Mo 18:30
Y14012 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Baufinanzierung / Finanzierung von Wohneigentum
Helmut Weigt 21,– €

22.03. Mo 19:00
Y83610 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Sauer macht lustig – oder etwa nicht?
Cäcilia Brendel 13,– €

23.03. Di 18:00
Y14040 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Geldanlagen für die Generation 50 Plus
Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung
Ernst Rudolf 12,– €

24.03. Mi 18:00
Y14038 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Altersvorsorge macht Schule
Einführungsabend
Stefan Kosch gebührenfrei

25.03. Do 19:00
Y82300 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Viktor E. Frankl »Sinn und Gesundheit«
Logotherapeutische Handlungshilfen für ein erfülltes Leben
Wolfram Krug 14,– €

25.03. Do 19:30 Abendkasse
Y28110V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Syrien – Von Damaskus nach Palmyra
Auf den Spuren der Römer, Kreuzritter und Osmanen
Horst Liebelt 6,– €

April 2010

07.04. Mi 17:30 (Abfahrt)
Y20844 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Abfahrt: Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 1
Theater- und Opernbus unterwegs: »Tigerpalast – Varieté-Theater«
75,– €

13.04. Di 18:45
Y83030 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Sehnsucht ist die Mutter aller Süchte
Ein Abend zum Thema Sucht
Dr. med. Joachim Witton 16,– €

13.04. Di 19:30 Abendkasse
Y11035V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Musizieren – das Erleben von Vitalität, Glück und Freiheit
Vortrag
Dr. Daniel A. Schmicking 6,– €

15.04. Do 19:00
Y83600 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Intakter Darm, intakte Gesundheit
Manuela Hildebrandt 13,– €

15.04. Do 19:00
Y82050 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Lerntherapie I: Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung
Nicola Raschendorfer 14,– €

17.04. Sa 10:00
Y22087 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Silberschmuck – mal anders
Cilmara de Oliveira 45,– € (zzgl. Material- und Gerätenutzungskosten)

17.04. Sa 10:00
Y22193 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Ikebana – Begrüßungsarrangements
Indahrusmiati Frank 37,– € (inkl. Blumen)

17.04. Sa 13:30
Y27250 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Weinsensorik
Christian Mappala 55,– €

17.04. Sa 15:00
Y20660 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Städel Museum Frankfurt
Do you speak Art?
Dr. Heinrich M. Buschbeck 15,– € (zuzügl. Fahrt und Eintritt)

17.04. Sa 15:00 vhs Europaviertel,
Y12007 Foyer Haus B und B-008
Neugierig auf Nicaragua?
Geburtstagsfeier »Nueva Nicaragua«
Marbod Roßmeißl gebührenfrei

19.04. Mo 17:30
Y25065 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Grundlagen der digitalen Fotografie
Axel Himburg 25,– €

20.04. Di 17:00
Y12025 Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55/57
Bücher und viel mehr – was bietet die Landesbibliothek?
gebührenfrei

21.04. Mi 14:00
Y27430 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpkt.: Henkell, Biebricher Allee 142l
Besuch in der Sektkellerei Henkell
7,– €

21.04. Mi 18:30
Y11135 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Energie sparen – Klima schützen – Kosten senken: Was kann ich selber tun?
Ein Info-Abend mit dem Prima Klima-Team des Umweltamtes
Angela Preisner und Dieter Eckert
gebührenfrei

22.04. Do 18:30
Y81900 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Was ist drin und dran an Kosmetik?
Stephanie Dellmann 16,– €

22.04. Do 19:00
Y82055 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Lerntherapie II: Dyskalkulie
Marianne Lottermann 14,– €

24.04. Sa 14:00
Y20630 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Nassauischer Kunstverein
Erklärt! Kunst in Wiesbaden
Nassauischer Kunstverein
sowie Galerien in der Wilhelmstraße und im Bereich Nerostraße
Dr. Ulrike Brandenburg
15,– € (inkl. Eintritt)

28.04. Mi 19:30
Y20310 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Literarisches Duett: Kinder von Genies
Ein Leben im Schatten eines großen Geistes
Christiane Nägler 19,– €

29.04. Do 18:45
Y82270 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Im Einklang mit der familiären Ordnung – eine Stammbaum-Analyse
Dr. med. Joachim Witton 16,– €

29.04. Do 19:00
Y82060 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Lerntherapie III: LRS – Legasthenie
Nicola Raschendorfer 14,– €

Mai 2010

05.05. Mi 18:45
Y82280 Anmeldung bei der vhs erforderlich
vhs (Europaviertel)
Dem Schicksal eine neue Chance geben
Dr. med. Joachim Witton 16,– €

07.05. Fr 18:00 Abendkasse
vhs (Euopaviertel)
Offenes Gesundheitsprogramm
Sevillanas / Pilates / Das Wahrnehmen des Cranio-Sacral-Rhythmus / Selbstmassage für den Alltag 8,– €

08.05. Sa 14:00
Y20620 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Foyer des Landesmuseums Wiesbaden
Erklärt! Kunst in Wiesbaden
Dr. Ulrike Brandenburg
15,– € (inkl. Eintritt)

08.05. Sa 14:30
Y27130 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Magisches Sizilien – Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine
Giuseppe Lauria
55,– € (inkl. Speisen und Getränke)

08.05. Sa 16:30
Y20250 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Küche&Co im Europaviertel, Walter-Hallstein-Straße 5
Es muss nicht immer Kaviar sein…
Russische Küche, Kultur und Konversation – Praktischer Koch-, Kultur- und Sprachkurs zum Schnuppern und zur Reisevorbereitung
Irina Christ
49,– € (inkl. Speisen und Getränke)

16.05. So 9:30
Y22065 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Didgeridoo
Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung
Ulrich Soppa 58,– € (zuzügl. Kosten für Didgeridoo)

19.05. Mi 17:00
Y20640 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Galerie Erhard Witzel
Kaiser-Friedrich-Ring 63
Kunst after work… …in Wiesbadener Galerien!
Christine Rother 15,– €

19.05. Mi 19:00
Y20080 Stadtteilbibliothek Biebrich, Rudolf-Dyckerhoff-Straße 10
Biebrich liest
Menschen aus Biebrich präsentieren Texte ihrer Wahl
Renate Reifert, Yussuf Abdullah und Helge von der Heyde
Moderation: Karl Reinhard Friebe
gebührenfrei

19.05. Mi 19:30 Abendkasse
Y80520V Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Küchenkräuter in der Medizin
Dr. med. Julia Kleinhenz 6,– €

20.05. Do 17:00
Y12026 Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55/57
Bücher und viel mehr – was bietet die Landesbibliothek?
gebührenfrei

21.05. Fr 17:00 (Abfahrt)
Y20845 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Abfahrt: Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 1
Theater- und Opernbus unterwegs: »Don Carlo« (Guiseppe Verdi) 51,– €

21.05. Fr 19:30
Y83725 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Akupressur
Dr. med. Abdelbaki Ghazi-Idrissi 10,– €

28.05. Fr 19:00
Y20560 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Indien früher und heute – Veranstaltung mit Buffet
Vandana Ewald 25,– €

29.05. Sa 10:00
Y22194 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Ikebana – Frühsommerliche Arrangements
Indahrusmiati Frank
37,– € (inkl. Blumen)

29.05. Sa 11:00
Y27580 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Abfahrt 11:00 Uhr Bahnhof, Bussteig 1 (hinter Aral-Tankstelle)
Wein & Literatur
Weinprobe mit Exkursion an die Hessische Bergstraße (Zwingenberg)
Gerold Hartmann und Elfriede Weber
55,– €
(inkl. Speisen, Getränken und Fahrt)

Juni – August 2010

12.06. Sa 10:00
Y24350 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Französische Akkordeonmusik
Soeren Thies 79,– €

12.06. Sa 18:30
Y27260 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Kultur & Kulinarik:
Lassen Sie die Korken knallen! – Champagner & Co
Literarisches Sekt-Seminar
Christian Mappala, Dr. Bärbel Schwitzgebel, Elfriede Weber; Musik: »Fischer & Friends«
55,– € (inkl. Speisen und Getränke)

14.06. Mo 18:30
Y14013 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Baufinanzierung / Finanzierung von Wohneigentum
Helmut Weigt 21,– €

16.06. Mi 19:30
Y83800 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Feuergläser – Schröpfen für den Hausgebrauch
Dr. med. Abdelbaki Ghazi-Idrissi 10,– €

21.06. Mo 17:00
Y12027 Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55/57
Bücher und viel mehr – was bietet die Landesbibliothek?
gebührenfrei

03.07. Sa 14:30
Z27131 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Deutschlands Weinvielfalt entdecken – Die Renaissance von Riesling & Co.
Giuseppe Lauria 55,– €

21.08. Sa 13:30
Z88510 Anmeldung bei der vhs erforderlich
Treffpunkt: Hafenpromenade Schierstein nahe Eisstand
Sportschifffahrt – Tag der Offenen Tür
Sumi Krupp gebührenfrei

Information – Weiterbildung – Leseförderung – Angebote für Schulen

Bücher – Zeitschriften – Zeitungen – Noten – CDs – Videos – DVDs – Internet…

Stadtbibliothek Neugasse
Telefon (06 11) 31 23 81
Di–Fr 10–18, Sa 10–14 Uhr

Musikbibliothek Schillerplatz 1/2
Telefon (06 11) 31 20 84
Di, Do 12–18, Mi, Fr 10–16 Uhr

Fahrbibliothek
40 Haltestellen im Stadtgebiet

Stadtteilbibliotheken

www.wiesbaden.de/bibliotheken

Wir sorgen für Qualität, für Ihren Lernerfolg, für gelungenes Lernen!

Fortbildungsseminare für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Erwachsenenpädagogische Qualifizierung (Zertifikat EPQ)
Dieses Angebot richtet sich an Kursleiterinnen und Kursleiter
– die neu bei uns unterrichten
– die ihren Unterricht mit Erwachsenen verbessern wollen
– die an einer kontinuierlichen Weiterentwicklung ihrer Professionalität interessiert sind
– die einen Qualifikationsnachweis benötigen.

Die Fortbildungsreihe schließt mit dem hvv-Zertifikat EPQ ab und umfasst insgesamt 10 Seminartage à 8 Ustd. (80 Ustd.).

Teil I »vhs als Lernort und Aufgabenfeld«
Teil II »Allgemeine Erwachsenenpädagogik«
Teil III »Fachbezogene Erwachsenenpädagogik«
Teil IV »Fachtag«
Teil V »Abschlusskolloquium«

Die erwachsenenpädagogische Qualifizierung findet in Kooperation zwischen den Volkshochschulen Hochtaunuskreis, Main-Taunus-Kreis, Rheingau-Taunus und Wiesbaden statt und wird an wechselnden Standorten durchgeführt.
Nähere Informationen zu unten angegebenen Seminaren erhalten Sie über die FB-Leitungen (Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn).

Teil I:
vhs als Lernort und Aufgabenfeld
Angebot auch für neue und interessierte Dozent/innen der vhs Wiesbaden, gebührenfrei
Fr, 17.9.2010, 18:00 – 21:00 Uhr
Leitung: Hartmut Boger, Anja C. Weber
Ort: vhs Wiesbaden
Anmeldung unter EPQ 2.2010

Teil II: Allgemeine Erwachsenenpädagogik

»Gruppen leiten« und
»Qualitätsentwicklung und -sicherung in der Kurspraxis«
Leitung: Erika Scheider
Sa/So, 30./31.1.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
Die Seminare sind nur zusammen buchbar.
Gebühr: € 60,00
(für KL aus dem Koop.Verbund),
€ 120,00 (für externe KL)
Ort: vhs Wiesbaden
Information und Anmeldung:
(06 11) 98 89-141

Über **weitere Fortbildungsangebote** des Hessischen Volkshochschulverbandes und anderer Anbieter informieren die Fachbereichsleitungen.

Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
Praxisnahes Wochenendtraining.
Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).
Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Integrationskurse sind gut qualifizierte Lehrkräfte. Zum Profil einer gut qualifizierten Lehrkraft zählt neben einer hohen fachlichen Qualifikation auch eine hohe pädagogische sowie interkulturelle Kompetenz.
Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, können in Integrationskursen künftig nur noch Lehrkräfte unterrichten, die durch ein Direkt- bzw. Ergänzungs- oder Aufbaustudium entweder einen Abschluss in Deutsch als Fremdsprache – oder in Deutsch als Zweitsprache (DaF-/DaZ-Abschluss) besitzen.
Soweit diese fachlichen Qualifikationen nicht vorliegen, ist eine Zulassung zur Lehrtätigkeit nur möglich, wenn die Lehrkraft an einer vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge vorgegebenen Qualifizierung teilgenommen hat (bis zum 31.12.2009 gilt eine Übergangsfrist).
Diese Zusatzqualifizierung wird für das Land Hessen von der vhs Wiesbaden durchgeführt. Nähere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage oder auf Seite 119.

Lehrerfortbildung
Alphabetisieren im Bereich DaF/DaZ
In dieser Fortbildung lernen Sie unterschiedliche Zugangsweisen zur Methodik und Didaktik der Alphabetisierung im Bereich Deutsch als Fremdsprache kennen.
Y77050 Nähere Info auf Seite 120.

Lehrerfortbildung »Intonations- und Aussprachetraining« für Deutsch als Fremd-/Zweitsprache
(Akkreditiert durch IQ-Hessen)
Intonation lässt sich lehren und lernen!
In dieser Fortbildung sollen Sie die Grundlagen der deutschen Intonation kennenlernen und Möglichkeiten ihrer Vermittlung im Unterricht. Durch ein relativ einfaches Modell wird ein komplexes System vermittelbar gemacht: mit Hilfe von Körperbewegungen und durch Instrumente (CD) gestützte Hörübungen.
Y77051 Nähere Info auf Seite 120.

English
This Grammar is Easy…! Grammatikvermittlung leicht gemacht! Für Lehrende an Schulen und SprachtrainerInnen (akkreditiert durch IQ Hessen)
Unglaublich aber wahr…! Sie können die englische Grammatik leicht und verständlich vermitteln.
Y77052 Nähere Info auf Seite 120.

Lebendige Kommunikation im Sprachunterricht
Tools für den Sprachunterricht
Sie suchen nach Wegen, wie Sie den spontanen Ausdruck, ein flüssigeres und freieres Sprechen und die Kreativität Ihrer Teilnehmer/innen in allen Sprachkursen fördern können?
In diesem seminar lernen Sie effiziente Verfahren und techniken der Sprachdramaturgie (PDL) kennen, die Ihnen helfen werden, Ihren Unterricht lebendiger, motivierender und erfolgreicher zu gestalten.
Y77053 Nähere Info auf Seite 120.

Spiele im Sprachunterricht
Tools für den Sprachunterricht
Spiele sind ein sehr wichtiges Element des heutigen Sprachunterrichtes. Sie können in den unterschiedlichsten Bereichen angewendet werden: Gruppendynamik, Auflockerung, Teambildung, Festigung von Wortschatz oder grammatischen Strukturen, zur Wiederholung.
Schwerpunkt des Seminars ist das Selbsterleben von praktischen spielerischen Unterrichtsaktivitäten, die Sie in Ihrem Unterricht direkt umsetzen können (Kartenspiele, Würfelspiele, Puzzles, Dominos, Wechselspiel etc.)
Y77054 Nähere Info auf Seite 120.

Sprachförderung Deutsch in Kindergarten/Grundschule
KIKUS 2-Tages-Grundseminar
Aus der Praxis für die Praxis
Die Förderung des Deutschen bei Kindern nicht-deutscher Erstsprache ist heute ein wichtiges Thema in Kindertagesstätten und Grundschulen. Das Grundseminar richtet sich an Fachkräfte, die sich mit den Grundzügen des KIKUS-Konzepts vertraut machen wollen, um es eigenständig in die Praxis umzusetzen.
Y77060 Nähere Info auf Seite 120.

Sprachandragogisches Kontaktstudium
in Kooperation mit der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und benachbarten Volkshochschulen. Es werden mehrere Wochenend-Workshops pro Jahr angeboten. (Nähere Info bei den Fachbereichsleitungen)

TEACHTRAIN-Seminare vermitteln ganzheitliche Unterrichts-Skills in Wochenendseminaren.
Es werden mehrere Workshops pro Jahr in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e. V. durchgeführt.
Zusätzlich werden noch weitere Seminare zu anderen Themen in Kooperation mit TEACHTRAIN durchgeführt. Nähere Info bei den Fachbereichsleitungen

CeLL-Training
In diesem Programmbereich unseres Hauses (CeLL = Centrum für effektives Lehren und Lernen) finden sich weitere ganzheitliche Fortbildungsangebote für Lehrkräfte und Seminartrainer/innen, die extern und intern wahrgenommen werden. Nähere Info auf Seite

PrüferInnen-Training
für Leiter/innen von Sprachkursen zur Erlangung der Prüfer/innen-Lizenz
Nähere Info bei den Fachbereichsleitungen.

Zusätzlich gibt es Kooperationsmöglichkeiten mit dem Hessischen Volkshochschulverband (HVV) in den folgenden Bereichen:
Gender Mainstreaming, Frauenbildung/Männerbildung, Hauswirtschaft, Allgemeine und berufliche Bildung, Gesundheitsprävention, Trendforschung/Angebotsinnovation, EU-Lernpartnerschaft »Weiterbildungsmarketing in Europa« u.a.m. (Nähere Info bei den Fachbereichsleitungen)

Weitere hessenweite Kooperationen:
– Anwenderkreis Marketing
– Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit
– Arbeitskreis Qualitätsmanagement
– Arbeitskreis Politische Bildung
– Fachbereichskonferenz Sprachen, Hessen/Thüringen
– Fachbereichskonferenz Berufliche Bildung, Hessen/Rheinland-Pfalz
– Fachbereichskonferenz Gesundheit, Hessen
– Fachbereichskonferenz Kulturelle Bildung, Hessen

Mediathek
Unseren Lehrkräften steht eine Mediathek zur Verfügung, die von Lehrkräften für Lehrkräfte gegründet wurde.
Öffnungszeiten:
Mo, 13:30 – 15:00 Uhr
Di, 13:30 – 16:30 Uhr
Do, 13:30 – 16:30 Uhr

Es gibt viel zu tun … wir packen's an!

A

Abbenda, Sylvia 111
Ackermann, Waltraut 11
Albishausen, Christian 122
Allgeier, Margit 60
Altenheimer, Bernd 103
Andresen, Charlotte 20
Andresen, Charlotte 46
Antomo, Evelyne 95ff
Aptoula, Petra 134, 144
Arroyo Montilla, Araceli 113
Axtmann, Daphne 12
Ayala Barzola, Margot 113

B

Baker, David 105, 106, 107
Baldauf, Agnes 53,61
Balle, Ulrike 95ff
Bárdos, Anika 26
Baron, Angelika 16
Barth, Keike 102ff
Barth, Keike 21
Bauer, Elke 133, 144, 154
Baum, Sylvia Ilona 55
Becherer, Dr. med. Ewald 133, 154
Becker, Mario 23
Beer, Reinhard 150, 152
Beinlich, Ulrike 62
Belzer, Martina 145
Beranek, Christoph 130
Bernhard, Bruno 36
Bernhardt-Navarro, Marina 117
Bernstorff, H. G. v. 64, 66
Beyes, Aglaya 95ff
Bidian, Dr. Dr. Augustin A. 139
Bingel, Ute 138
Bode, Sonja 102
Boeschoten-Hartogh Heijs, Cheryl 116
Boger, Elke 94
Boger, Hartmut 10, 11, 46
Böhme, Prof. Dr. Günther 8
Bombardier, Michel 36
Bornemann, Carsten 68f
Borowski, Birgit 126
Bosold-DasGupta, Dr. Bettina 20
Böttcher, Dr. Annette 127f, 162
Brandenburg, Dr. Ulrike 24, 25
Braun, Cornelia 23
Breitenbach, Petra von 32, 129
Brendel, Cäcilia 135
Brenner, J. H. David 142
Brinitzer, Michaela 95ff
Brochetta, Monica 110ff
Brodersen, Andrea 134, 140f
Büdenhölzer, Yvonne 26
Bukur, Claudia 95ff
Buschbeck, Dr. Heinrich M. 25
Buß, Dr. Michael 14
Busse, Bodo 25
Bussmann, Alexander 29
Büth, Norbert A. 58

C

Caner, Bilge 126
Casallas de Brake, Cristina 148
Casselmann, Manuela 38, 39
Chai-Stroux, Ursula 95ff
Christ, Irina 22, 46
Coral, Ruth 112
Córdova de Maier, Sandra 112ff
Crisolli, Fabio 54
Czuba-Konrad 22

D

Dahms, Matthias 65, 68
Danowski, Jacek 95ff
Daum, Susanne 107
Dautzenberg, Angelika 31
Debus, David 143
Dech, Laura 95ff
Decker, Ortrud 59f, 65
Dellmann, Stephanie 127
Dettloff, Sylvia 129
Dohse, Doris 134, 136
Dos Reis Timóteo, Cecília 117

E

Eckstein, Wiebke 28, 29
Effertz, Claudia 59, 61, 64f
Ehrich, Jutta 133, 139
Eichler, Ilse 128, 130
Eisenbach, Doris 45
Eisenlohr, Thomas 150
El Helalih, Abdellah 114
Ellenbogen, Brigitte 148
Ellenbogen, Peter 148
Emersic, Mirna 95ff
Engelhardt, Hanne 132, 136f
Engelke, Judith 95ff
Ewald, Vandana 23, 126
Ewels, Andrea-Eva 118
Faber, Dominik 116
Fass, Veronika 32
Feit, Jutta 16, 42
Ferreto de Kunke, Iris 112
Fiedler, Erika 31, 34
Fischer, Stefanie I. 61, 63
Fischer-Ouvry, Nicole 108ff
Frank, Indahrusmiati 38
Franke, Franziska 24
Franz, Gernot 146
Friedrich, Dr. Dorothea 21
Frohn, Thomas 148f
Frommer, Bianca 150
Fück, Bettina 68
Funke, Barbara 84
Funke, Dr. Olga 95ff

G

Gabrielyan, Nona 34
Gatter, Dr. Nikolaus 22
Geiger, Susanne 36, 37
Gerdes-Schwanitz, Dr. Ursula 101
Gernhardt, Matthias 95ff
Gersdorf, Irene 100, 103
Ghazi-Idrissi, Dr. med. A. 136
Giannecchini, Dr. Simona 110ff
Gilch, Karin 133f, 136, 138, 140
Gramatte-Müller, Anita 152
Graminski, Regina 45
Grosch, Joachim 55, 59
Grosmann, Gabi 131
Gruenewaldt, Beate von 134, 149
Gruppe Aus-Lese 22
Gschweng, Roland 95ff
Gül, Mukatder 145, 147, 155

H

Haaser, Lisa 117
Haller, Rolf 11
Hallmann, Georg 53
Hamm, Astrid 149
Hannusch, Carola 25
Hantschel, Hans-Jürgen 95ff
Happel, Doris 32, 34, 35, 46
Hartmann, Gerold 22, 45, 46
Hartmann-Rösch, Miriam 30, 34
Hashemi, Said Hasan 78, 85
Hauser-Bürklein, Eva 123ff, 132f
Heilmann, Dr. Gabriele 72ff
Heimbach, Kal-Heinrich 30, 33
Heller, Franz 122
Hentschel, Claudia 128
Herzog, Gabi 148
Herzog, Gaby 40, 41
Hildebrandt, Manuela 135
Himburg, Axel 30, 33, 41, 42
Hoffmann, Dr. Monika 94
Hoffmann, Jürgen 53
Hofmeister, Eva-Maria 143
Hörichs, Wilga 95ff
Hotz, Irene 140
Howe, Thordis 29
Huppert, Georg 141
Husemann, Dr. Simone 24

I

Iacobelli, Claudia 110ff
Incze, Cora 95ff
Ippotidou, Emmy 115

J

Jaschke, Dr. med Frank 134
Juli, Uwe 57, 69
Jung-Stöckle, Beate 88

K

Kaefer, Eberhard 84f
Kaetzke, Gabriela 122
Kairies, Markus 8
Kaiser, Christine 30, 31, 33
Kaiser, Dagmar 138f
Kaiser, Dr. Ulrike 72ff
Kananova, Jana 95ff, 117
Kandeler, Ortwin 37
Kapanen, Tuija 114
Karstan, Pamela 95ff
Kaster, Petra 30, 31
Keil, Rolf 21
Ketter, Claudia 134, 148
Kirsanov de Henke, Nora 112ff
Klaiber, Gerhard 12
Klaproth, Christian 162
Klee, R. Ananda 137, 139
Kleinhenz, Dr. med. Julia 123f, 133, 154
Klingen, Christiane 145
Klotz, Henry 150f
Knabjohann, Gudo 35
Knöfler, Rolf W. 117
Knuth, Wilfried 47
Köhler-Gräf, Gabriele 64
Koliszczak, Christian 53f
Kollert, Karl H. 122, 132, 134, 141
Komatsu, Chizuko 32
Kopf, Jürgen 122
Koreng, Dr. Ludger 114
Kosch, Stefan 15, 16
Kotulla, Peter J. 129
Krahn-Chiussi, Barbara 110ff
Krause, Yvonne 134, 145
Krauß-Kashani, Gerhild 81f, 83
Krauth, Ulrike 22, 23
Krebs, Bea 72ff
Kreienbühl, Rolf 81f
Krieger, Paul 95ff
Kříž, Jaroslav 118
Kroemer, Sandra 95ff, 119
Krug, Wolfram 130, 133, 137
Krüger, Andrea 110ff
Krupp, Sumi 42, 150ff
Kuntze, Harald 41, 43
Künzler, Gabriela 39, 40

L

Laino, Eduardo 147
Lambertz, Gabriele 40
Landgraf, Magdalena 144f
Landhofer, Bernhard 8
Lang, Oliver 44
Lang, Thomas 39
Latosiewicz-Saturska, Anna 144
Laubach, Dominik 129
Lauria, Giuseppe 42, 44
Lehmann, Ulrike Christine 23
Lezius, Lalasa 150ff
Lhomoy-Pfeil, Catherine 108ff
Liebelt, Horst 45
Lindemann, Klaus 142
Lions-Herzfeld, Evelyne 108ff

Dozentinnen und Dozenten

Lippert, Helmut 33
Lippert, Laura 145
Littek-Pohl, Christine 53
Löber, Christa 137
Lohner, Dr. Marlene 20
Lorey, Uwe 69f
Lösel, Margot 144
Lottermann, Marianne 127

M

Mack, Mike 94
Magyar, Zoltan 40
Malago, Dr. Rossella 110
Mandelka, Mechthild 110
Mannheim, Christiane 24
Mappala, Christian 22, 44
Mauer, Ute 59
Mayer, Dr. Martin 45
Mehlhorn, Natascha 95ff
Meier, Marianne 143, 154f
Meier, Wolfgang 138
Mensch, Dr. Faranak 95ff
Meurer de Rybol, Liliana 112ff
Meyer, Albert 136
Meyer, Dora 136
Mickein, Manfred 130
Mödlhammer-Zöller, Dr. Jutta 110ff
Moeres, Gerard 81f
Mohr, Bernhard 29
Möller-Frorath, Monika 95ff, 119
Morrone, Rocchino 110ff
Muelverstedt, Adreas 55
Mügge-Lauterbach, Ute 21, 28, 42
Mühle, Franz-Martin 146
Müller, Christine 38
Müller, Dr. phil. Reinhard 132
Müller, Hans-Günter 152
Müller, Petra Maria 14

N

Nägler, Christiane 22
Navarro, Francesco Lopez 112ff
Negenborn, Heike 34
Niederberger, Dr. Angelika 53
Ninomiya-Rehm, Heidi 135
Nisius, Gabriele 17, 88, 95ff
Nohr, René 47
Noll, Hajo 62
Nowicki, Jan 146

O

Oliveira, Cilmara de 37
Orrego-Nuñez, Erika 112ff
Osthoff, Hedda 58
Owens, Noel D. 102ff, 263
Owens, Ursula 138f, 163

P

Paul, Constanze 133
Paul, Heike 95ff
Perbandt, Isanna von 39
Perret, Renate 144f
Pfau, Christa 134, 138
Pfeiffer, Wilfrid 13
Pham, Thu Nga 32
Piéla, Doris 33
Pitruzzella, Pietro 110ff
Porcellana, Claire 109, 120
Porzelt, Wilhelm 134, 136
Pöse, Jörg 163

R

Raabe, Rudolf 46
Raabe-Lindenblatt, Eva 31, 46
Rabanus, Dr. Christian 8
Radecke, Gerd 142
Radtke, Karin 57
Raschendorfer, Nicola 127
Ratmann, Sigrid 131
Rausch, Helmine 21
Rausch, Sylvia 126
Ravizza, Sarah 110ff
Rebello-Hamm, Maria-I. 104
Reetz, Elvira 37
Rehor, Christiane 95ff
Reichstein, Bernd 139
Reiss, Ulla 126, 140
Renziehausen, Thomas 95ff, 102ff
Reuscher, Siegfried 61f
Reuther, Nicole 125f
Rhode, Ralf ....72ff, 83, ff
Rios de Scheller, Gloria 112ff
Rosa Salido, Ana María 112ff
Rose, Odalf 82f
Rosemeier, Alexa 147f
Rosenblatt, Ursula 72ff
Rossi, Christiane 95ff, 120
Rother, Christine 25
Rüb, Cordelia 146, 159
Rudolf, Ernst 15, 16
Rutschmann, Lucia 145

S

Sadeghpour, Anne 102ff
Sashina, Rada 106
Sastry, Padma 105
Satour, Tarek 114
Sauer, Claus 150
Saupp, Ursula 17
Schade-Busch, Dr. Mechthild 23, 46
Scharmann-Köhler, Elke 69
Schaumburg, Marc 72ff, 75, 79, 81
Scheffer, Helga Dorothée 95ff
Scherer, Nira 115
Schilb, Claudia 21, 23
Schilling, Günther Alex 30, 33
Schlabrendorff, Eva von 115
Schlageter, Dr. Holger 10, 11
Schlageter, Dr. Holger 130
Schlempp-Ülker 30
Schmalz, Vesna 115
Schmicking, Dr. Daniel A. 8, 39
Schmidt, Doris 150, 152
Schmidt, Ulrike 126f, 154
Schmidt, Ute 58
Schmitt-Atif , Gabriele 95ff
Schmitt-Chandon, Marie-Françoise 108
Schmitz, Andreas 38
Schneider, Susanne 135, 137, 154
Schöffel, Maya 26
Scholtz, Dr. Ulrike-Sofie 20, 22, 29
Scholz, Dr. Stefan 24
Scholz, Dr. Stefan 8
Scholz-Zerres, Esther 21, 32, 33
Schubert, Michael 30, 34
Schüler, Kurt 122
Schulte, Gabi 138f
Schumacher, Gertrud 139
Schwägerl, Peter 72ff, 75, 78, 82
Schwarz, Susanne 28
Schwärzel, Ute 95ff
Schwenzer, Gerda 109
Schwesig-Eufinger, Corinna 147
Schwitzgebel, Dr. Frieder
Seibel, Vera 95ff
Seib-Hellemeyer, Gabriele 95ff
Shockley, Heidemarie 37
Siemonsen, Birte 66
Simon-Ampatziadis, Ira 140
Söhn-Lederle, Manuela 40
Sommerfeld, Klaus 46, 47
Soppa, Ulrich 36
Soukup, Nadja 64
Spira, Cornel ....95 ff
Spreer, Sabine 137
Stamm, Sabine 36
Stammer, Sandra 134, 145
Staps, Dietmar 9
Staudt, Dr. Wolfgang 42
Steiner, Rüdiger 36
Steiner-Junker, Gudula 139
Stevens, John 129
Stieger, Antonia 143
Stöber, Claudia 32
Stöckler, Frank 55, 63
Stoda, Kevin 103
Storck, Heike 59
Sturm, Elinka 37

T

Tabatabai, Saeed Javid 72ff
Tautermann, Steffen 72
Teigeler, Anke 132, 149
ten Hövel, Wolfgang 57, 59
Tennstedt, Ulrike 128
Terracciano, Silvia 110ff
Thiel, Andrea 95ff
Thies, Soeren 40
Thomann, Justyna 116
Thomasky, Anke 147
Thomassen, Dr. Christa 9, 20
Tinglin, Anthony 105
Trebus, Christian 31
Turké, Damien 108ff

U

Uebel, Hildegard 95ff, 103
Ukairo-van Dijk, Anita 116
Urbina de Hartig, Mirtha 112ff

V

Valle Ramella, Maritza 112
van den Eijnden, Gertruud 116
Varma, Vinod 115
Vielsack, Wolfgang 29
VITIS-Tennis-Center 143, 163
Vollet, Dr. Matthias 8
Voß von Sigsfeld, Esther 57, 65f

W

Wagner, Inga 134f
Wagner, Ulrike 67
Walter, Ingobert 150f
Walz-Damidaux, Marie-Thérèse 108
Warnach, Julia 133, 137f
Weber, Anja 88
Weber, Britta 95ff
Weber, Elfriede 22, 45, 46
Weber, Marijana 135, 163
Weigel, Ulrike 82
Weigt, Helmut 15
Weil, Renate M. 134, 138
Weinges, Ellen 14
Weis, Karin 122
Wenger, Barbara 95ff
Wester, Jo 104, 120
Westerdale, Ed 149
Westerdale, Natalie 149
Wetter, Eva-Renata 38
Wetter, Ulf 95ff
Wiegand, Mona 58, 65
Wiemann, Marcus 146
Wilbrand, Dr. med. Klaus S. 134
Will, Uta 102ff
Windrath, Eva 117
Wirt, Irina 17, 162
Wissemann, Claudia 62
Wittmer, Kirsten 127
Witton, Dr. Joachim 11, 129, 132
Wojczyszyn, Agnieszka 103
Wolf, Birgit 38
Wolf, Gerd 36
Wolf, Markus 84
Wolter, Viktoria 124, 132
Wong, Koon Wah 32

Z

Zahn, Johannes 78
Ziegler, Sabine 63, 66
Zillich, Wolfgang 15
Zuljevic, Zana 95ff
Zunker, Ralf A. 58, 65, 67f

A

Access 75
Achtsamkeit 140
Acrobat 81
Acrylmalerei 30, 31, 35
Adam Resurrected (Film) 11
Adobe Acorbat 81
Adobe Illustrator 82
Adobe Indesign 81
Adobe Lightroom 82
Adobe Photoshop 81f
Aerobic 145
Ägypten 23
Akkordeonmusik 40
Akquise 61
Aktmalen 34
Aktzeichnen 32, 33
Alphabetisierung 94,95
Alternativmedizin 134
Altersvorsorge 15, 16
Altgriechisch 114
Amnesty international 11
Andachtsbild 24
Anpassungsdruck 11
Antike 23
Antipasti 126
Aqua-Fitness 144
Aquarellmalerei 30, 33, 34, 35
Aqua-Wellness 136
Arabisch 114
Art Clay 37
Atelierwerkstatt 34
Atem 132, 136
Aufstellungsarbeit 129
Augenübungen 132
Auto CAD 82f
Autobiografie 22
Autofahren 129
Autogenes Training 137

B

Ballett 147
Bauchtanz 149
Baufinanzierung 14
Beckenboden 133, 154
Bergstraße 22, 45
Berlin 46
Berufliche Weiterbildung 51ff, 69f
Beruflicher Auftritt 64f
Berufsorientierung 62f
Betreuungsrecht 14
Betriebssystem 75, 77f
Betriebswirtschaft 53ff
Bewegung 142ff, 154f
Bewerben 63f
Bewerbungstraining 63
Bewerbungsunterstützung 63
Biebrich liest 20
Bienen 122
Biennale 26
Bildbearbeitung 76, 81f
Bildbesprechungen 25
Bildermacht 24
Bildung für alle 11
Bildungsgutschein 174
Bildungsprämiengutschein 52, 80
Bildungsurlaub 52
Bildungsurlaub
Sprachen 107,110,111,113
Bodensee 46
Body Drilling 145
Bodystyling 144
Bogenbau 36
Bogenschießen 146, 159
Bootsführerschein 150ff
Breuß-Massage 140
Buchbinden 37
Buchführung 54
Buddhistische Meditation 140
Buffet 125f
Burnout 58, 132
Burns, Robert 21
Büro 59, 69
Büroorganisation 59f

C

C 85
C++ 85
CAD 82f
Callanetics 144f
Cambridgekurse 105
Camus, Albert 21
CeLL 119
CeLL-Lernen 119
CeLL-Training 119
Cha Cha 147f
Champagner 44
Chinesisch 114
Chopin 47
Cisco 84
Clown-Doktoren 29
Coaching 57, 62f
Collage 32
Comic zeichnen 30
Computerkauf 76, 79
Computerkurs 72ff
Content Management 84
Controlling 54
Cranio-Sacral-Rhythmus 133

D

Darm 135
Datenbanken 84
DATEV 54
Demenz 69
Deutsch für Ausländer 95
Deutsch für Deutsche 94
Diabetes 125
Diäten 124
Dickens, Charles 21
Didgeridoo 36
Digital filmen 42
Digitale Photografie 76, 82
Digitalfotografie 41
Disco-Fox 148f
Dornmethode 135. 140
Dr. Schüßler Salze 135
Dreamweaver 83
Drehbuch schreiben 23
Dyskalkulie 127

E

Ebay 76
EBC*L 53
EDV 69, 72ff
EDV-Einführung 72, 76
EDV für Ältere 76ff, 156ff
Ehevertrag 14
Einbürgerungstest 97
Emotional Freedom Techniques
(EFT) 132
Energie sparen 8
Englisch 102
Entscheidung 57
Entscheidungen 129
Entspannung 133, 136ff, 163
Entspannungsspiele 163
Erben 14
Erdbeeren 126
Erkältungskrankheiten 135
Ernährung 123
Erzählcafé 11
Erziehung 128
Etikett 16
Etikette 42
Europa 26
Europäischer
Wirtschaftsführerschein 53
Excel 73
EXINA 53

F

Fallschirmspringen 150
Farb- und Stilberatung 126
Farbenlehre 32
Fasanerie 123, 162
Faust 20, 46
Feldenkrais® 136
Feng Shui 122
Feuergläser 136
Figurenkeramik 39
Fiktionales Schreiben 22
Filzen 38
Finanzen 15
Finnisch 114
Fireworks 83
Firmentraining Sprachen 91
Fitness 142ff, 154f
Flamenco 40, 148
Flash 83
Florenz 24
Folkloretanz 149
Fördermittel 52, 80
Foto-Ausstellung 42
Fotografie 41
Foxtrott 148
Franklin-Methode® 133
Französisch 108
Freie Malerei 35
Freiwilligenzentrum 13
Führen 55
Führung 55ff
Fünf Tibeter 138
Funkkolleg Religion 9, 10
Fußreflexzonenmassage 141

G

Galerien 25
Ganzheitliches Lernen (CeLL) 119
Gebärdensprache 94
Gedächtnistraining 128
Gehirn 68
Geldanlagen 15, 16
Genies 22
Geschäftsbriefe 60
Gesellschaftstanz 148
Gesprächsführung 131
Gesundheitswandern 143
Gewalt 131
Gewichtsreduktion 132
Gewinnen 58
Gips-Werkstatt 38
Gitarre 40
Gleichgewichtstraining 135, 154
Goethe-Institut 99, 101
Gold 45
Goldschmieden 36, 37
Gott 9, 10
Grammatikkurse Deutsch 100
Griechisch 115
Grundbildung 94, 95
Grundkochkurs 125
Gymnastik 142ff, 154

H

Hairstyling....127
Hebräisch....115
Heilpflanzen....122
Herrengymnastik....143
Hesse, Hermann....46
Hindi....115
Holz bearbeiten....36
Homepage....83
Homöopathie....134f
Hormone....133
Hormonyoga....139
Hörspiele....23
Hund....122

I

Ideoplatisches Zeichnen....31
Ikebana....37, 38
Illustration....82
Imkerei....122
Improtheater....29
Indesign....81
Indien....23
Indische Küche....126
Individuelles Training....52
Indonesisch....115
Innenraum und Landschaft....35
Inszenierte Literatur....29
Integrationskurse....95
Interkultureller Treff....17
Internationale Folklore....149
Internet....74, 76, 78, 83f
Intuition....57
Irish Stepdancing....149
Istanbul....47
Italien....46
Italienisch....110

J

Japanisch....115
Java....85
Jin-Shin-Jyutsu....136
Jive....148
Joggen....143
Jonglieren....42
Joomla....84
Jour fixe....35
Jüdische Philosophie....8
July, Miranda....21

K

Kaleko, Mascha....22
Kalligraphie....32
Kampfsport....146
Kappadokien....47
Karikieren....31
Karriere....57, 62
Kastagnetten....40
Katze....122
Kentertraining....152
Kinder-Yoga....163
Kirche....46
Klang....142
Klangmassage....142
Klassisches Ballett....147
Klein-Venedig....46
Klettern....146
Klimaschutz....8
Klopf-Akupressur....132
Knie....133
Knittlingen....46
Kochen....125f
Kombiniertes
Entspannungstraining....137
Kommunikation....65ff
Kommunikationstraining....91
Komplementärmedizin....134
Komposition....39
Kompositionslehre....32
Konfliktmanagement....59
Königtum....23
Konzentration....127f
Körpererfahrung....136ff
Kosmetik....126f, 154
Kosten- und Leistungsrechnung....54
Kreative Beleuchtung....21
Kreativitätstraining....33, 34
Krimi und Kulinarik....21, 22
Kriminacht....21
Krisen....130
Krisenbewältigung....8
Kroatisch....115
Kronen....45
Küchenkräuter....124
Kues, Nikolaus von....9
Kundenorientierung....60f
Kunst in Wiesbaden....24, 25
Kunst und Religion....24
KunstGeschichteN am Abend....24
Kurzgeschichte am Vormittag....24
Kurzgeschichten....21

L

Lach-Yoga....139
Lagerlogistik....70
Landesbibliothek....12
Landeskunde....45
Latein....116
Lateinamerikanischer Tanz....147f
Lebenshilfe....127ff
Legasthenie....127
Lehrerfortbildung....52, 119
Lehrerfortbildung DaF/DaZ....119
Leichte Küche....125
Leistungsfähigkeit....133
Leitung....55ff
Lerntherapie....127
Lexware....54
Liedbegleitung....40
Lightroom....82
Ligurien....46
Linux....78
Literarisches Duett....22
Literatur....20
Lösungsorientierung....58f
Lyrikwerkstatt....23

M

Make-up....126f, 154
Makroprogrammierung 74f
Malen am Vormittag....35
Malen und Zeichnen....30
Malen....129
Malt-Whisky....42
Management 55ff
Mappenberatung....33
Massage....140f
Maulbronn....46
Mediation....131
Meditation....140
Meditatives Kochen....126
Medizin....122ff
Menopause....133, 154
Menschenkenntnis....58
Merengue....147f
Metallarbeiten....36
Mitarbeiterweiterbildung....52
Mnemotechniken....128
Moderation....66
Modezeichnen....30
Mörderische Schwestern....21
Mosaik-Workshop....36
Moschee....46
Musik....39
Musikbibliothek....39
Musikreise....47
Musiktheater....25
Musizieren....8
Mutter....57

N

Nacken....133, 141
Nacken-Schulter-Massage....141
Nähen....162
Nähkkurse....17
Nanas....36
Natur....122f, 128, 162
Naturheilkunde....134ff, 154
Naturkosmetik....127
Naturwissenschaft....9
Netzwerk....84
Nicaragua....18
Niederländisch....116
NLP....59
Nordic Walking....143
Noten lesen....39
Nueva Nicaragua....18

O

Ocotal....18
Office-Kurse....72ff
Ökologie....8
Ölmalerei....30
Online-Handel....12
OpenOffice....76
Opernbus....26, 28
Oracle....84
Orientalischer Tanz....149
Osterbruch....125
Outlook....74

P

Paarmassage....140f
Pariser Hoftheater....10
Partnersuche....130
Pastellmalerei....35
Patchwork....38
Patientenverfügung....14
PC-Grundlagen....72, 76
PC Kurs....72ff, 76ff
PDF....81
Personal....55
Personalwirtschaft....55
Petrarca....8
Pferde....162
Philosophie....8
Photoshop....81f
PHP....85
Pilates....145
Pilzführung....122
Polen....47
Politik am Nachmittag....11
Politik....10
Polnisch....116
Portraitfotografie....41
Porträt....33
Portugiesisch....117
Power Dance....147
Power-Aerobic....145
PowerPoint....74
Präsentation....64ff
Prävention....132f
Precht, Richard David....8

Programmieren 74f, 85
Progressive Muskelentspannung 137
Projekt 61f
Projektmanagement 61f
Psychodrama 129
Psychologie 127ff
Psychosomatik 134

Q

Qi Gong 138
Qualifizierung
– im Bereich Lagerlogistik 70
– im Bürobereich 69
– im Sicherheitsbereich 69
– in der Seniorenbetreuung 69
Qualifizierungsscheck 52, 80

R

Radfahren 163
Radio 41
Rechnungswesen 54
Recht 12, 14
Reden 65ff
Reisen 45, 46, 47
Religion 9, 24, 46
Renten-Check 16
Rentenversicherung 15
Rezitation 28
Rhetorik 66, 162
Riesling 44
Rom 23
Rückengymnastik 144
Rumba 147f
Russisch 117
Russische Küche 22
Russischer Roman 22

S

Salsa 147f
Salsa-Aerobic 145
Schauspiel 25
Scheidung 14
Schicksal 129
Schlagfertigkeit 67
Schmuck 36, 37
Schokolade 125
Schottland 21
Schreiben 67
Schreibwerkstatt 23
Schröpfen 136
Schufa 32
Schulabschluss 64, 71
Schuld 130
Schulerfolg 128
Schulmedizin 134
Schultern 133, 141
Schwedisch 117
Segelfliegen 150
Segeln 151f
Sehnsucht 132
Sekretariat 59f
Sekt 44
Sektkellerei 44
Selbstbestimmung 11
Selbstkompetenz 57ff, 59
Selbstmanagement 59, 68f
Selbstmarketing 63ff
Selbstsicherheit 128f
Selbstverteidigung 146f, 155
Semestereröffnung 10
Seniorenbetreuung 69, 131
Service 60f
Sevillanas 148
Shiatsu 141
Shodo 32
Short Range Certificate (SRC) 152
Shotokan-Karate 146
Sicherheit 69, 78, 79
Siddharta 20
Silberschmieden 37
Single 123
Sinnlichkeit 131
Sizilien 42
Solarkataster 8
Solid Works 83
Solotanz 147f
Song-Studio 39
Sozialkompetenz 57ff
Spanisch 112
Spargel 126
Spikur 8
Sport 142ff, 154f, 159, 163
Sportbootführerschein 150ff
Sportküstenschifferschein 152
Sprachberatung 88
Sprache und Kultur 22
Sprachprüfungen 90
Sprechfunkzeugnis 152
Sprechtraining 28
Spree 46
SQL 84
St. Petersburg 22, 46
Staatstheater 25
Städel Museum 25
Stadtarchiv 12
Stammbaum-Analyse 129
Steinbildhauerei 38
Stepptanz 149
Stil und Etikette 65
Stil 16, 42
Stimmbildung 28, 40
Stimme 136
Stoa 8
Stockkampf 145
Streiten 59
Stress 132f
Strudlhofstiege 20
Sucht 132
Südamerika 11
Superlearning (CeLL) 119
Survival-Training 122
Swahili 118
Synagoge 46
Syrien 45

T

Tai Chi Chuan 138f
Tai Chi Qi Gong 137
Tandem
Deutsch-International 17, 99
Tango Argentino 148
Tanz 132, 147ff
Tastschreiben 60, 159
Tennis 143, 163
Thailändische Heilmassage 140
Theater spielen 28, 29
Theater 25, 26, 28
Theaterbus 26, 28
Tiere 122
Töpfern 38, 39
Trauerarbeit 130
Trennung 14
Trickfilm zeichnen 30
Trommeln 142
TRUST 28
Tschechisch 118
Türkei 47
Türkisch 118
Türkische Küche 126
Typbestimmung 126f

U

Übersäuerung 135
Ungarisch 118
Universum 8
Unix 78
Unter den Eichen 12
Unternehmer 53

V

VB.Net 85
Venedig 46
Vererben 14
Vergebung 130
Verhandeln 59, 65
Video 42
Vision 58
Visual Basic.Net 85
Vorträge 45

W

Wahrnehmungsförderung 127
Walking 143
Walzer 148
Wandern 143
Wassergymnastik 144
Wassersport 150ff
Webdesign 83f
Webseite 83
Wechseljahre 133, 154
WeGeBau 52, 80
Wein und Literatur 22, 45
Wein 42, 44
Weinsensorik 44
Wendo 146
Weng Chun Kung Fu 146
Werte 130
Wetterkunde 152
Whisky 42
Wiesbaden 45
Wildkräuter 122
Wildlife 162
Windows 7 75
Windows 75, 79
Windows Vista 75
Windows XP 75
Wirbelsäulengymnastik 144
Wirtschaftsführerschein 53
Wirtschaftskompetenz 53ff
Wohlfühlgewicht 132
Wohnungseigentumsrecht 14
Word 73, 76
Work-life-balance 57
Workout 145

X

XHTML 83

Y

Yoga und Englisch 139, 163
Yoga 137, 138f, 163

Z

Zeichnen 30
Zeitmanagement 69
Zeitzeichen 20
Zilgrei® 135
Zufriedenheit 58
Zusatzqualifizierung DaZ 119
Zwingenberg 22, 45

Kooperationspartner/innen der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

- Aktives Museum Spiegelgasse für Deutsch-Jüdische Geschichte in Wiesbaden e.V.
- amnesty international Wiesbaden
- Amt für Soziale Arbeit der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Arbeitskreis Stadtkultur
- Arbeitskreis Träger der Altenhilfe
- Ausländerbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Buch Habel
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit
- Caligari FilmBühne
- Deutsch-Israelische Gesellschaft
- Eine-Welt-Zentrum
- Einwohner- und Integrationsamt
- ESWE Verkehr
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Exina GmbH
- Fasanerie Wiesbaden
- Förderverein Akademie für Ältere
- Förderverein Literaturhaus Villa Clementine
- Förderverein Stadtmuseum
- Forum Philosophie & Wirtschaft
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden
- Gesellschaft Natur und Kunst
- Hessisches Hauptstaatsarchiv
- Hessische Landesbibliothek Wiesbaden
- Hessische Landeszentrale für politische Bildung
- Hessisches Staatstheater Wiesbaden
- Hochschule RheinMain
- IFEU – Initiative für das Europaviertel
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Industrie- und Handelskammer
- Institut für Qualitätssicherung (IQ)
- Johannes Gutenberg-Universität Mainz
- Jüdische Gemeinde Wiesbaden
- Justizvollzugsanstalt Wiesbaden
- Katholisches Bildungswerk
- Klimaschutzagentur
- Küche & Co.
- Kulturzentrum Schlachthof
- Kubis e.V.
- Kulturamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Leichtathletikclub Olympia Wiesbaden e.V.
- Museum Wiesbaden
- Pariser Hoftheater
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportkreis Wiesbaden
- Stadtarchiv Wiesbaden
- Stadtbibliothek Wiesbaden
- Thermalbad Wiesbaden
- Umweltamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Umweltladen
- vhs Bingen
- vhs Groß-Gerau
- vhs Main-Taunus
- vhs Rheingau-Taunus
- Vitis Wiesbaden-Nordenstadt
- Wiesbadener Geschichtswerkstatt e.V.
- Wiesbadener Musikakademie (WMA)
- Wiesbaden Stiftung

Impressum

Das Programmheft der vhs Wiesbaden erscheint jedes Jahr im Juni und Dezember.
Anzeigenschluss:
jeweils 1. April und 1. Oktober
Anzeigen: Barbara Steichert, Telefon (06 11) 98 89-127
Redaktion:
Hartmut Boger, Annette Groth, Marianne Latsch, Renate Menning, Harald Schott, Anja Caroline Weber, Elfriede Weber
Titelbild: Claudia Stöber
Layout: Ernst, Wiesbaden
Druck: Caro-Druck, Frankfurt am Main
Auflage: 25.000 Exemplare

Bitte vollständig und in Blockschrift ausfüllen

ANMELDUNG

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi Straße 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon (0611) 9889-0
Telefax (0611) 9889-200

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Mit Ihren Geschäftsbedingungen, die ich in Ihrem aktuellen Programmheft gelesen habe, bin ich einverstanden; die Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen. Hiermit melde ich mich an.

Unterschrift _____

Name, Vorname _____

Nationalität (freiwillige Angabe) _____

wohnhaft bei _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon, privat _____ beruflich _____

Mobiltelefon _____ Telefax _____

E-Mail _____

Ich zahle per Abbuchung.

Bitte buchen Sie die Kursgebühr von _____€ einmalig von meinem Konto ab.

Bank _____

Sitz der Bank (Ort) _____

Bankleitzahl _____

Kontonummer _____

Kontoinhaber/in _____

Datum _____ **Unterschrift** _____

Bitte legen Sie Ihrer schriftlichen Anmeldung einen frankierten Rückumschlag bei !

vhs-Statistik

Ich bin

☐ männlich

☐ weiblich

Ich gehöre zu der Altersgruppe

☐ unter 18 Jahre

☐ 18-24 Jahre

☐ 25-34 Jahre

☐ 35-49 Jahre

☐ 50-64 Jahre

☐ 65 Jahre und älter

Bitte füllen Sie Ihre Anmeldung vollständig aus, und denken Sie bitte an Ihre Unterschrift!

Stichwort "Datenschutz"

nach den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (§ 33 BDSG)

Die Daten werden elektronisch gespeichert und – ausschließlich anonym und für statistische Zwecke – an den Hessischen Volkshochschulverband weitergegeben.
Sobald Sie nicht mehr regelmäßig an Kursen der Volkshochschule Wiesbaden teilnehmen, werden Ihre Daten gelöscht.

ESWE VERKEHR

vhs-Unterrichtsstätten

1 vhs Volkshochschule, Geschäftsstelle
Alcide-de-Gasperi-Straße 4 (Haus A)
Alcide-de-Gasperi-Straße 5 (Haus B)
Alcide-de-Gasperi-Straße 1 (Haus C)
Buslinien: 5, 8, 15, 18, 38 (Willy-Brandt-Allee)

1a WBA Volkshochschule, Zweigstelle
Willy-Brandt-Allee 18
Buslinien: 18, 38 (Europaviertel)

2 Villa Volkshochschule, Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
Buslinien: 4, 14, 47 (Nußbaumstraße)

3 CvO Volkshochschule, Zweigstelle
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
Buslinien: 4, 17 (Flachstaße)

4 NAU Volkshochschule, Außenstelle
Naurod, Kellerskopfschule, Rudolf-Dietz-Straße1
Buslinien: 20, 21, 22 (Fondetter Straße)

5 ASS Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstraße 2
Buslinien: 27 (Hasengartenstraße)

6 AHF August-Hermann-Franke-Schule,
Hollerbornstraße 5
Buslinien: 4, 17, 18, 23, 24, 27,45, 47 (Loreleiring)

7 KüCo Küche & Co, Walter-Hallstein-Straße 5-7,
Abendeingang: Konrad-Adenauer-Ring/Ecke Schiersteiner Str.
Buslinien: 5, 8, 15, 18, 38 (Willy-Brandt-Allee)

8 BauH BauHof Biebrich, Teblitzstraße 17
Buslinien: 3, 39 (Bunsenstraße)

9 EHS Elly-Heuss-Schule, Platz der Deutschen Einheit 2
Buslinien: 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 17, 21, 22,
23, 24, 27, 28, 33, 45, 46, 48
(Platz der Deutschen Einheit)

10 EGK Evangelisches Gemeindezentrum
Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 32
Buslinine: 14, 17 (Klosterweg, Geschwister-Scholl-Str.)

11 FFD Fiddle & Feet, School of Dancing, Winkeler Straße 6
Buslinien: 4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47 (Loreleiring)

12 JAL Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20
Buslinien: 2, 14 (Gneisenaustraße)

13 FGS Fritz-Gansberg-Schule, Bierstadter Straße 11
Buslinien: 17, 18, 21, 22, 23, 24 (Blumenstraße)

14 FW Freie Waldorfschule, Albert-Schweitzer-Allee 40
Buslinien: 14 (Nansenstraße)

15 MOS Gymnasium am Mosbacher Berg,
Mosbacher Straße 59
Buslinien: 4, 14, 47 (Theodor-Heuss-Ring)

16 Heb Hebbelschule, Raabestraße 2
Buslinien: 1, 5, 8, 15 (Schiersteiner Straße)

17 Zwo Kleingartenverein Zwo Börn, Zweibörnstrsaße 28
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 45 (Friedenstraße)

18 IGS IGS Kastell, Kastellstraße 11
Buslininen: 6 (Adlerstraße)

Mit dem **KULTURTICKET** kostenlos zur vhs!

Gültig (auch als **KombiTicket**) für TeilnehmerInnen an vhs-Veranstaltungen im Verkehrsverbund Mainz-Wiesbaden 2 Std vor und nach der vhs-Veranstaltung.

19 CAS Keramikwerkstatt Casselmann,
Biebricher Allee 138
Buslinien: 4, 14 (Landesdenkmal)

21 LES Ludwig-Erhard-Schule, Hans-Böckler-Straße 1
Buslinien: 24S, 24W, 27, 47 (Stephan-Born-Straße)
Parkmöglichkeit: Lasalle-Platz

22 Dotz Parkplatz Waldfriedhof Dotzheim
Buslinien: 27, 39 (Waldfriedhof)

23 PPL Praxis Laubach, Bismarckring 18
Buslinien: 1, 2, 4, 5, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47
(Bismarckring, Bleichstraße)

24 KoDu Konrad-Duden-Schule, Am Schloßberg 22
Buslinien: 16, 18 (Hofgartenplatz)

25 Reso Resonanzstiftung, Bahnstraße 10
Buslinien: 5, 15, 28 (Egerstraße)

26 SAF Schule für Aikido und Feldenkrais, Adelheidstraße 82
Buslinien: 1, 3, 5, 6, 8, 15, 16, 28, 33
(Adelheidstraße, Schiersteiner Straße)

27 KUE kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
Buslinien: 1, 8 (Webergasse)

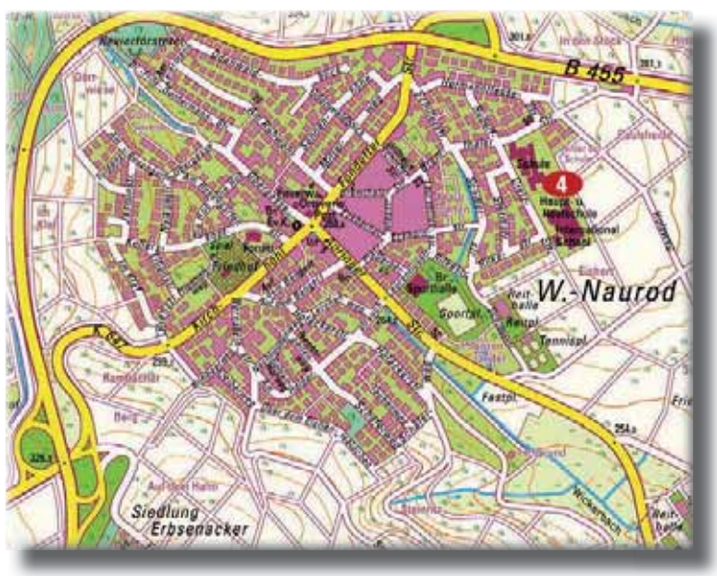
29 Sta Stadion Berliner Straße, Berliner Straße
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 37, 45, 46, 48 (Berliner Straße)

30 THE Thermalbad, Leibnizstraße
Buslinie: 18 (Thermalbad)

31 VIT VITIS Tennis-Center, Oppelner Straße 3
Wiesbaden-Nordenstadt
Buslinie: 15 (Westring)

32 VST Volkssternwarte, Martin-Niemöller-Schule, Moltkering
Buslinien: 17, 21, 22, 23, 24, 37 (Fichtestraße)

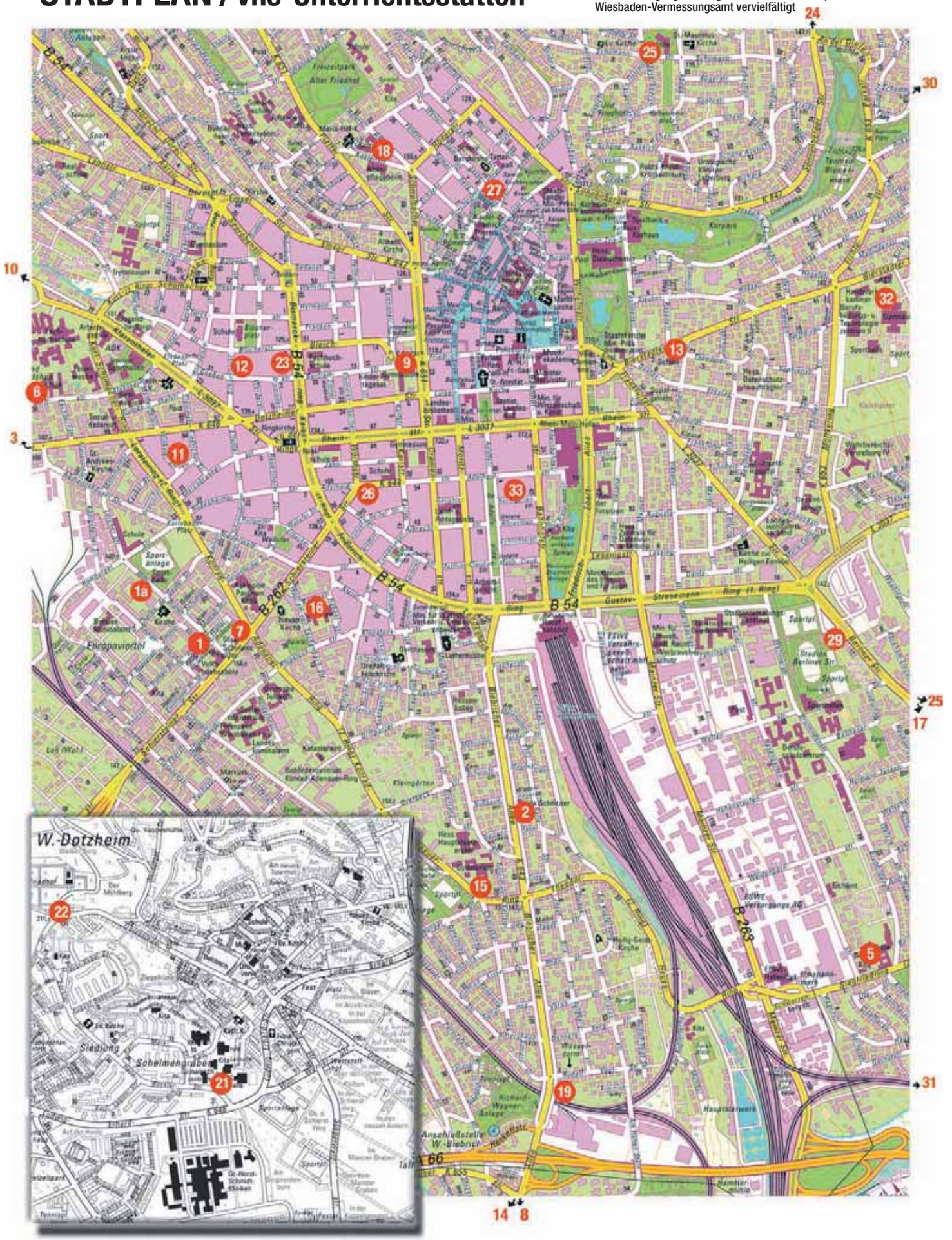
33 West West-Side-Studio, Herrngartenstraße 12
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 46, 47
(Geschwister-Stock-Platz)



Kartengrundlage: Stadtplan 1 : 22500
Mit Genehmigung des Magistrats der Landeshauptstadt Wiesbaden - Vermessungsamt - vervielfältigt.

STADTPLAN / vhs-Unterrichtsstätten

Kartengrundlage: Stadtplan 1:22500
Mit Genehmigung des Magistrats der Landeshauptstadt
Wiesbaden-Vermessungsamt vervielfältigt



Allgemeine Geschäftsbedingungen

§ 1 Allgemeines

(1) Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Wiesbaden e.V., nachfolgend VHS genannt, anmeldet, erkennt die AGB und die gültigen Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsorte an.

(2) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(3) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunika-tionstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, Email). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

§ 2 Anmeldung und Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Der/Die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

(3) Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde o. a.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Absatz 2 gilt entsprechend.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von § 1 Absatz 4 verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen werden.

(5) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als Veranstalterin und dem/der/den Anmeldenden begründet.

(6) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

§ 3 Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

(2) Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

(3) Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk »Ratenzahlung« gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

§ 4 Personenbezogene Entgeltermäßigung

(1) Wir gewähren folgende Entgeltermäßigungen:
50% Ermäßigung gegen Vorlage einer gültigen Familienkarte der Landeshauptstadt Wiesbaden
20% für Schüler/innen, Studierende, Wehr-/Zivildienstleistende und Auszubildende, Ehrenamtscard-Inhaber/innen und Schwerbehinderte
Die Ermäßigungen werden gegen Vorlage eines entsprechenden gültigen Nachweises gewährt.
20% bei Sozialhilfebezug und Arbeitslosigkeit gegen Vorlage eines Nachweises, der nicht älter als 3 Monate ist.
Auf Studienreisen, Rundgänge, Besichtigungen, Prüfungsentgelte, Vorträge und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt. Darüber hinaus sind Veranstaltungen, die nicht ermäßigbar sind, als solche gekennzeichnet.

(2) Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

§ 5 Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozenten/Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten / einer Dozentin angekündigt wurde.

(2) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten / einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die VHS

(1) Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestteilnehmer/innenzahl notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmer/innen bestehen nicht. Wenn die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmer/innenzahl durchführen will, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmer/innen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

(2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

(3) Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

(4) Die VHS kann den Vertrag in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebes durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der VHS,
- Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die Hausordnung.
- Statt einer Kündigung kann die VHS den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 7 Kündigung und Widerruf durch den/die Teilnehmer/in

(1) Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

(2) Bei späterer Abmeldung bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i. H. v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 5 Euro erhoben. Besondere Kosten sind in voller Höhe zu zahlen.

(3) Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(5) Der/Die Teilnehmer/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach § 5 Absatz 2 unzumutbar ist. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

(6) Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z. B. Brief, Fax, Email) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen sind nicht möglich.

(7) Erstattungen können nur unbar erfolgen.

§ 8 Ummeldung

(1) Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

(2) Für jede Ummeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

§ 9 Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%) auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

§ 10 Urheberschutz

(1) Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

(2) Jede/r Teilnehmer/in an EDV-Veranstaltungen hat zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

§ 11 Datenschutz

Die Volkshochschule Wiesbaden e.V. unterliegt den Regelungen des Bundesdaten- schutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die VHS automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Alter, Geschlecht, Nationalität, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen, die Angabe männlich/weiblich anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der VHS übermittelt. Mit Anmeldung stimmen die TeilnehmerInnen der Verarbeitung der Daten zu. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

§ 12 Haftung

(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners / der Vertragspartnerin oder des Teilnehmers / der Teilnehmerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

§ 13 Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

§ 14 Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

(3 Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

(4) Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Volkshochschule Wiesbaden e.V. treten am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft. Sie kommen erstmalig zur Anwendung für alle Veranstaltungen, die ab dem 01.12.2009 beginnen. Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren zu diesem Zeitpunkt ihre Gültigkeit.

(Beschlossen in der Sitzung des Vorstands der Volkshochschule Wiesbaden e.V. am 20.11.2009)

Peter Hahn
kaschmir
Hochwertige Mode &
exklusive Marken
Unser Service:
Gerne bestellen wir
Ihre Wunschartikel,
auch Herrenmode,
Wäsche und vieles mehr
aus den PETER HAHN-
Katalogen in unser
Modehaus – unverbindlich,
portofrei und mit
persönlicher Beratung!
Modehaus Wiesbaden
Marktstraße 10
Tel.: 06 11/9 32 00 10
www.peterhahn.de
Wir sind für Sie da:
Mo., Di., Do., Fr. 9.30–19 Uhr,
Mi. 9–19 Uhr, Sa. 9–18 Uhr

ich lerne!

Ein tolles Angebot von BUCH HABEL, Ihrem kompetenten Partner in Wiesbaden für VHS-Kurse.

USB Sprachtrainer,
das intelligente Sprachlernsystem auf USB-Stick.
Einfach einstecken und loslernen.
Europas erfolgreichste Sprachlernsoftware mit über 20.000 Übungen für alle Lernniveaus.
Der Sprachtrainer für die Hosentasche.

Erhältlich für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Deutsch: je € 129,99

BUCH HABEL
Wiesbaden
Bücher und mehr

Kirchgasse 17 / Ecke Luisenstraße · 65185 Wiesbaden · Telefon 06 11/3 41 57-0 · Fax 06 11/3 41 57-20 *www.buchhabel.de*